2024年3月 デイケアカレンダー・

★参加中、マスクの着用は必須です。
★カレンダーに記載されている【】の内容はプログラム実施場所です。
★アロマタイムは内容に関わらずフェイスタオル（首にかけられる長さのもの）を1枚持ってきてください。
★ハスワークは完成したハスの花を持ち帰る用の袋（たて、よこ20cm程度）を1枚持ってきてくだ

	火	水	木	金	土
	【就労へのビジョン】 5日 「企業が求める人材」 （d-career船橋第二） 19日「職場における コミュニケーション」 （アクセス・ジョブ）	【コミュニケーション・ラボ】 【ＳＳＴ】 2日・９日 「アサーションと チェックリスト」 16日「SSTテーマフリー」 23日・30日 「依頼する」 	【アロマタイム】 7日 フェイシャル＆ ボディローション 14日 疲れを癒す温湿布 21日 ジェルボール芳香剤 28日 香りからのイメージワーク ※持ち物：フェイスタオル	1	2
午前				新聞あらかると【アート】 デスクワーク【ダイニング】 若竹プログラム【若竹荘】	デスクワーク【アート】 ハーブタイム２【ダイニング】
午後				パソコン講座(word①)【アート】 デスクワーク【ダイニング】	デスクワーク【ダイニング】 コミュニケーション・ラボ【アート】

	5	6	7	8	9
午前	ハーブタイム１【アート】 デスクワーク【ダイニング】	Happy Color【アート】 デスクワーク【ダイニング】	アロマタイム【アート】 デスクワーク【ダイニング】 若竹プログラム【若竹荘】	新聞あらかると【アート】 デスクワーク【ダイニング】 太極拳・椅子ヨガ【ダイニング】 若竹プログラム【若竹荘】	デスクワーク【アート】 ハーブタイム２【ダイニング】
午後	就労へのビジョン【アート】 デスクワーク【ダイニング】 若竹プログラム【若竹荘】	シンギングボウル【ダイニング】 デスクワーク【ダイニング】 WRAP道具箱【アート】	リラックスヨガ（アート） デスクワーク【ダイニング】 若竹プログラム【若竹荘】	当事者研究【アート】 デスクワーク【ダイニング】	デスクワーク【ダイニング】 SST【アート】

	12	13	14	15	16
午前	ハーブタイム１【アート】 デスクワーク【ダイニング】	Happy Color【アート】 デスクワーク【ダイニング】	アロマタイム【アート】 デスクワーク【ダイニング】 若竹プログラム【若竹荘】	新聞あらかると【アート】 デスクワーク【ダイニング】 若竹プログラム【若竹荘】	デスクワーク【アート】 ハーブタイム２【ダイニング】
午後	Mild Life 心のリハビリ【多目的】 デスクワーク【ダイニング】 若竹プログラム【若竹荘】	ハスワーク【ダイニング】 デスクワーク【ダイニング】 WRAP希望【アート】	思考錯誤【多目的】 リラックスヨガ（アート） デスクワーク【ダイニング】 若竹プログラム【若竹荘】	パソコン講座(word②)【アート】 デスクワーク【ダイニング】	デスクワーク【ダイニング】 SST【アート】

	19	20	21	22	23
午前	ハーブタイム１【アート】 デスクワーク【ダイニング】 4月分カレンダー発行	Happy Color【アート】 デスクワーク【ダイニング】	アロマタイム【アート】 デスクワーク【ダイニング】 若竹プログラム【若竹荘】	新聞あらかると【アート】 デスクワーク【ダイニング】 太極拳・椅子ヨガ【ダイニング】 若竹プログラム【若竹荘】	デスクワーク【アート】 ハーブタイム２【ダイニング】
午後	就労へのビジョン【アート】 デスクワーク【ダイニング】 若竹プログラム【若竹荘】	シンギングボウル【ダイニング】 デスクワーク【ダイニング】	リラックスヨガ（アート） デスクワーク【ダイニング】 若竹プログラム【若竹荘】	当事者研究【アート】 デスクワーク【ダイニング】	デスクワーク【ダイニング】 コミュニケーション・ラボ【アート】

	26	27	28	29	30
午前	ハーブタイム１【アート】 デスクワーク【ダイニング】	Happy Color【アート】 デスクワーク【ダイニング】	アロマタイム【アート】 デスクワーク【ダイニング】 若竹プログラム【若竹荘】	新聞あらかると【アート】 デスクワーク【ダイニング】 若竹プログラム【若竹荘】	デスクワーク【アート】 ハーブタイム２【ダイニング】
午後	Mild Life 睡眠【多目的】 デスクワーク【ダイニング】 若竹プログラム【若竹荘】	ハスワーク【ダイニング】 デスクワーク【ダイニング】 WRAP主体となること【アート】	思考錯誤【多目的】 リラックスヨガ（アート） デスクワーク【ダイニング】 若竹プログラム【若竹荘】	パソコン講座(word②)【アート】 デスクワーク【ダイニング】	デスクワーク【ダイニング】 SST【アート】

ピンク：ステップ1　緑：ステップ2　青：ステップ３　黄：誰でも可

令和6年4月分のカレンダー発行日は**3/19火)**の予定です。

◆プログラムの予約はスタッフとの面談で、決めていきます。

◆当日の予約キャンセルは、**9:00～9:10の間に**ご連絡をお願い致しま

何かあった時の連絡は下記まで

☎しのだの森ホスピタル

(代)047-488-2218

デイケア

(9：00～16：30)

デイケアプログラム表

※デスクワークについて(木)AM以外の表記は省略してますが毎日AM、PM実施してます。基本的にデスクワークは場所の提供のみでスタッフは付きません。各自の作業を行ってください。

	曜日	火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日	
AM	プログラム名	ハーブタイム1			Happy Color			アロマタイム	デスクワーク	若竹プログラム	新聞あらかると	太極拳・椅子ヨガ	若竹プログラム		ハーブタイム2
	プログラムの種類	作業系			作業系			セルフケア系	セルフケア系	作業系	作業系	運動系	作業系		作業系
	内容	かしの木ガーデンでの簡単な作業（草取り、水やりなど）			塗り絵（初級・中級・上級）やカレンダーの作成。個々の作品のシェアや鑑賞			アロマの精油を使った足浴、手浴、温シップなどのアロマ体験や、アロマの精油を使ったスプレーや石鹸づくり	読書、塗り絵、書き物、パソコンの練習、文書や表の作成、調べ物など、事前に担当スタッフと話し合った課題に個人で取り組む	若竹荘のハーブ農園での外作業（雨天時は中作業）	新聞コラムの書き写し新聞コラムに対してのタイトルや感想記入、調べ学習作業タイトルや感想、調べ学習の共有新聞コラムに関連した会話	DVDに沿って体を動かすプログラム。内容は基本的に太極拳と椅子ヨガが交互に行われる。小講堂または多目的室で実施。	若竹荘のハーブ農園での外作業（雨天時は中作業）。第2週はミーティング。		かしの木ガーデンでハーブをはじめとした植物の世話（草取り・液肥やり・腐葉土作り・収穫など）
	目的	ガーデンでの簡単な作業（草取り、水まき等）を通じ、ハーブに親しみ、体力の維持向上や生活リズムの調整、単純な役割遂行を目指す			集中力を高める、気分転換、達成感を得る、集団に慣れる、自己表現、想像力UP、継続力、心を穏やかにする、個性を出せる			アロマ体験を通してアロマの香りを楽しんだり、気分転換やリラックス効果を得る。自宅でできるセルフケアとしてのアロマの活用方法を学ぶ	自分自身で時間の過ごし方を考える力を養う。作業を通して集中力を養う。活動と休息のバランスを身に着ける	作業を通して職業準備性全般を高める	集中力を高める、想像力思考力の向上、知識や価値観の幅の拡大、小集団内で自己表現の練習、テーマに沿った会話の練習	生活や労働に必要な体力・筋力を養う。自身の体の動きや思考・感情に注目し、セルフモニタリングやパワーバランスの調整をする。	作業やミーティングを通して職業準備性全般を高める		ハーブに関する情報（栽培・収穫・効能・活用法）を吸収し、自身のセルフケアに活かす。様々な作業をグループで行う事でコミュニケーション力の向上を図る
	ステップ	★☆☆			★☆☆			★☆☆	どのステップでも可	★★★	★☆☆	★☆☆	★★★		★★☆

	曜日	火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日	
PM	プログラム名	就労へのビジョン（隔週）	Mild Life（隔週）	若竹プログラム	WRAP	ハスワーク（隔週）	シンギングボウル（隔週）	リラックスヨガ	若竹プログラム	思考錯誤（隔週）	当事者研究（隔週）		パソコン講座（隔週）	コミュニケーション・ラボ（隔週）	SST（隔週）
	プログラムの種類	学習系	学習系	作業系	自己理解系	セルフケア系	セルフケア系	運動系	作業系	自己理解系	自己理解系		学習系	学習系	学習系
	内容	就労するために準備しなければならないことを就労移行支援事業所の講師に学ぶ	心と体に役立つトピックを全6回に分けて学ぶ。レクチャーやグループワークを通して自身の傾向を知り、明日から実行できる対策を見つける。	若竹荘で乾燥したハーブをパッケージングし製品化していく	WRAP（元気回復行動プラン）の概念を通し、リカバリーに大切な感覚や方法について対話を通して学ぶ。	意識を「今ここ」に向け、ハスの花びら（紙）を1枚1枚貼っていきます	鐘の音を聴きながら、ゆっくりと自分と向き合う瞑想をします。終了後にお茶を飲みながら感想を語り合います	ヨガ講師によるプログラム。呼吸とポーズ、瞑想をあわせて行うことで、体を整え、心身の安定をはかるメソッド。小講堂で実施。	若竹荘の室内で、かご編みや製品作りやその準備を行う	社会で生きていくうえで大事になる自律性（自分で考え、判断し、行動する）という能力を、認知行動療法の技法を使って獲得していく	北海道のべてるの家から全国に広まっている当事者研究を参考に「自分の苦労を研究する」という視点に立ち、生きずらさや苦労をワイワイガヤガヤ語り合う。		パソコンの基本から実践編まで、ステップを踏んで学ぶ	アサーションを中心とし、コミュニケーションの取り方や考え方・捉え方を探る。事例検討、ロールプレイやゲームを使って、グループワークや座談会形式で進める	SST（Social Skills Training）=「生活技能訓練」と訳され、社会で人と人とが関わりながら生きていくために欠かせないスキルを身につける訓練を行う
	目的	様々な働き方があることを知る、働く心構えを知る、就労準備性の向上	自分で考え行動し、コントロールしていくきっかけを掴むために、知識の確認やグループワークを通して他の人の意見に触れる	作業を通して職業準備性全般を高める。	WRAPというツールを通してリカバリーに大切なことに触れ、困難に対する自身の力に気づき伸ばす感覚を得る。	「今」に集中することで穏やかな心を取り戻し、自分らしいハスの花を咲かせることで、日常生活でも自分らしさを取り戻すきっかけを作ります	癒しの音を奏でるシンギングボウル。その響きで、心・からだ・スピリッツに働きかけ、バランスを整えていきます	生活や労働に必要な体力・筋力を養う。自身の体の動きや思考・感情に注目し、セルフモニタリングやパワーバランスの調整をする。	作業を通して職業準備性全般を高める	社会において何らかの問題に直面したときに向けて、自分で対処できるための力を養う	生きずらさや苦労のパターンやしくみを知り、その背後にある意味や前向きな可能性を見つけていく		ワードやエクセル、パワーポイントの基本的なところを使えるようになることで、生活や就労準備性の幅を広げる。	様々なコミュニケーションを通じて他人との適度な関係性を保つ方法を試行錯誤する経験を積む中で、自分軸をもつことを考える	対人関係を良好に維持する技能を身につけ、ストレス対処や問題解決ができるスキルを習得する
	ステップ	★★☆	★★☆	★★★	★★☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆	★★★	★★★	★★☆		★★☆	★★☆	★★☆

ステップについて…	★☆☆=初級者向け 入口のプログラム	★★☆=中級者向け 慣れてきた方向け	★★★=上級者向け 就労準備プログラム