

2024年5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枚持ってきて下さい。

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)

	火			水			木			金			土			
	【就労へのビジョン】			1			2			3			4			
午前	7日「職場でのコミュニケーション」 (d-career船橋第二)			Happy Color 【アート】	デスクワーク 【ダイニング】	若竹プログラム 【若竹荘】		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	21日「職場でよくある事例から考える」 (ジョブサ船橋アドバンス)			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 引き金 【アート】		リラクセス 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 (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】	

	7			8			9			10			11			
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】	若竹プログラム 【若竹荘】		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・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】	ハスワーク 【ダイニング】	デスクワーク 【ダイニング】	WRAP 注意サイン 【アート】	思考錯誤 【多目的】	リラクセス 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】	

	14			15			16			17			18			
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】	若竹プログラム 【若竹荘】		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 ストレスマネジメント 【多目的】	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 調子を崩している時 【アート】		リラクセス 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 (自由) 【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】	

	21			22			23			24			25				
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】	若竹プログラム 【若竹荘】		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・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	5月分カレンダー発行			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】	ハスワーク 【ダイニング】	デスクワーク 【ダイニング】	WRAP クライシス 【アート】	思考錯誤 【多目的】	リラクセス 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】

	28			29			30			31			【コミュニケーション・ラボ】 【SST】		
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】	若竹プログラム 【若竹荘】		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】		
午後	Mild Life 栄養 【多目的】	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 クライシス 後 【アート】		リラクセス 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】		4日・11日 「問題解決」 18日・25日 「不愉快な気持ちを伝える」	

午前	<p>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</p> <p>令和6年6月分のカレンダー発行日は5/21火の予定です。</p> <p>◆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。</p> <p>◆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す</p>										<p>【アロマタイム】</p> <p>2日 フェイシャルスチーム&ツボ</p> <p>9日 春風まとうへアーミスト</p> <p>16日 こねこねこねる手ごね石鹸</p> <p>23日 心身を温める温湿布</p> <p>30日 香りと色でしおりづくり</p> <p>※持ち物：フェイスタオル</p>				
午後															

デイケアプログラム表

※アスワークについて(休AM)以外の表記は省略してありますが毎日AM、PM実施しています。基本的にアス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						
プログラム名	ハーブタイム1	Happy Color	若竹プログラム	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	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)やカラオケの作成。個々の作品のシェアや鑑賞	若竹のハーブ農園での外作業(雨天時は中時中は作業)	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缶詰づくり	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	若竹のハーブ農園での外作業(雨天時は中時中は作業)	新聞コラムの書き出しやタイポや感想記入、調べ学習作業、タイポや感想、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。小教室または多目的室で実施。	若竹のハーブ農園での外作業(雨天時は中時中は作業)。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、施肥や水やり、作業終了後、収穫など)	
目的	ガーデニングの簡単な作業(草取り、水まき等)を通じ、ハーブに興味を持ち、体力の維持向上や生活リズムの調整、単純な役割遂行を自覚する	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、心を癒やかにする、個性を出せる	作業を通して職業準備性全般を高める	アロマ体験を通してアロマの香りを楽しむ、気分転換やリラクゼーション効果を得る。自宅でもできるセルフケアとしてのアロマの活用方法を学ぶ	自分自身で時間を過ごし、力を考える力を養い、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付ける	作業やミーティングを通して職業準備性を高める	集中力を高める、想像力や思考力の向上、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・筋力を養い、身体の動きや思考・感情に注目し、セルフモニタリングやワークバランスの調整をする。			ハーブに関する情報(栽培・収穫・別名・活用法)を吸収し、自身のセルフケアに活かす。様々な作業グループで行う事でコミュニケーションの向上を図る
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						
プログラム名	Mild Life (隔週)	WRAP	ハスワーク	リラクソスヨガ	シンキングゲーム	シンキングゲーム	シンキングゲーム	シンキングゲーム	シンキングゲーム	シンキングゲーム	
プログラムの種類	学習系	自己理解系	セルフケア系	運動系	セルフケア系	セルフケア系	セルフケア系	運動系	運動系	運動系	
内容	心と体に役立つテクニックを全回に分けて学ぶ。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める。	WRAP(元認知行動療法)の概念を学び、リカバリーに向けた感覚や方法について対話を通して学ぶ。	「今」に集中することで穏やかな心を取り戻し、自分らしい生活を送りたい。ハスの花を咲かせるの喜びを分かち合おう。ハスの花を咲かせるの喜びを分かち合おう。ハスの花を咲かせるの喜びを分かち合おう。	ヨガ講師によるプログラム。呼吸とポーズ、瞑想を合わせて行う。体の動きや呼吸・感情を整え、心身の安定をはかるメニューを取り合います。	ヨガ講師によるプログラム。呼吸とポーズ、瞑想を合わせて行う。体の動きや呼吸・感情を整え、心身の安定をはかるメニューを取り合います。	若竹の室内で、かご織みや製品作りやその準備を行う	若竹の室内で、かご織みや製品作りやその準備を行う	若竹の室内で、かご織みや製品作りやその準備を行う	若竹の室内で、かご織みや製品作りやその準備を行う	若竹の室内で、かご織みや製品作りやその準備を行う	若竹の室内で、かご織みや製品作りやその準備を行う
目的	様々な働き方があることを知る、働くしぐさを知る、勤労準備性の向上	WRAPというツールを通してリカバリーに向けたことに慣れ、困難に対する自身の力に自信をもち、ハスの花を咲かせる喜びを分かち合おう。	「今」に集中することで穏やかな心を取り戻し、自分らしい生活を送りたい。	生活や労働に必要な体力・筋力を養う。自身の体の動きや呼吸・感情に注目し、セルフモニタリングやワークバランスの調整をする。	生活や労働に必要な体力・筋力を養う。自身の体の動きや呼吸・感情に注目し、セルフモニタリングやワークバランスの調整をする。	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	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	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	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	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	対人関係を良好に維持するスキルを身につけ、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
☆☆☆=中級者向け
☆☆☆=上級者向け
☆☆☆=入力のプログラム
☆☆☆=入力の方向性
☆☆☆=就労準備プログラム