## 2025年12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。
- ★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

てきて下さい。 水 木 【コミュラボ】 【就労へのビジョン】 【アロマタイム】 午前 2日「事例検討」 4日「ゆるゆると緩まる温湿布」 6日 「依頼する」 11日「ハーバルバスソルト」 (d-career船橋第2オフィス)) 18日「フェイシャルスチーム&ヘッドマッサージ」 [SST] 16日「就労準備性ピラミッドから 25日「香水作り(新年に想いをよせて)」 13日 「依頼する」 考える 午後 持ち物:首にかけられる長さのタオル 20日「テーマフリー」 (アクセス・ジョブ西船橋) 2 3 4 5 SOLE 若竹 アロマ 新聞 Нарру デスク 若竹 デスク デスク 若竹 デスク 若竹 デスク (初心者 午前 プログラム プログラム プログラム タイム1 <u>ワーク</u> あらかると ワーク 見学会 タイム ワーク Color ワーク <u>ワーク</u> タイム2 の会) 【若竹荘】 【若竹荘】 【若竹荘】 【アート】 【アート】 【若竹荘】 【アート】 [アート] 【多目的】 【アート】 WRAP パソコン Let's 就労への リラックス <u>デスク</u> デスク 歌う呼吸 <u>デスク</u> 若竹 <u>デスク</u> コミュニケ シンギン デスク 概要・道具 講座 Try! スポレッチ 午後 <u>ション・ラホ</u> ビジョン <u>ヨガ</u> レッスン プログラム <u>ワーク</u> グボウル ワーク <u>ワーク</u> <u>ワーク</u> ワーク 箱 【ダイニング】 (Excel) 天声人語 【アート】 (ダイニング) 【若竹荘】 (アート) 【アート】 [アート] 【多目的】 10 13 q 11 12 SOLE ハーブ <u>デスク</u> 新聞 若竹 アロマ デスク Нарру <u>デスク</u> 若竹 デスク ハーブ デスク 太極拳 (初心者 午前 プログラム <u>プログラム</u> プログラム <u>プログラム</u> タイム1 タイム タイム2 あらかると Color ワーク <u>ワーク</u> <u>ワーク</u> <u>ワーク</u> ・ヨガ <u>ワーク</u> の会) 【若竹荘】 [アート] 【若竹荘】 【若竹荘】 【若竹荘】 【アート】 [アート] 【多目的】 [アート] Let's WRAP Mild Life SOLE デスク デスク リラックス <u>若竹</u> デスク ハス デスク デスク **Base** 主体となる 思考錯誤 Try! SST 心のリハビ 午後 (誰でもの会 プログラム <u>ヨガ</u> (お金の管理) ワーク ワーク ワーク ワーク ワーク ワーク 【アート】 <u>こと</u> 【多目的】 天声人語 【アート】 【若竹荘】 (アート [アート] 【多目的】 16 17 18 19 20 若竹 ハーブ 新聞 アロマ Нарру デスク デスク 若竹 デスク デスク 若竹 デスク 若竹 午前 プログラム プログラム タイム 2 タイム1 あらかると 体験会 <u>タイム</u> プログラム Color ワーク ワーク ワーク ワーク ワーク 【アート】 [アート] 【若竹荘】 [アート] [アート] [アート] 【多目的】 1月分カレンダー発行 Let's 集まれ! 就労への パソコン リラックス 歌う呼吸 デスク シンギン デスク WRAP デスク 若竹 デスク デスク SST Try! スポーツ 午後 ビジョン ワーク <u>グボウル</u> ワーク 学び ヨガ レッスン ワーク プログラム 講座 ワーク ワーク 【アート】 の森 天声人語 (ダイニング) 【アート】 (アート) 【若竹荘】 [アート] [ダイニング] 【多目的】 23 25 24 26

アロマ ハーブ デスク 若竹 新聞 デスク 若竹 デスク 若竹 Нарру 若竹 デスク 健康walking 午前 プログラム プログラム プログラム プログラム タイム1 あらかると タイム Color ワーク ワーク ワーク ワーク 【多目的】 【若竹荘】 [アート] 【若竹荘】 【若竹荘】 【若竹荘】 ビザシェア Let's SOLE Mild Life WRAP リラックス <u>若竹</u> 芸竹 リング <u>デスク</u> <u>ハス</u> <u>デスク</u> <u>デスク</u> <u>デスク</u> 思考錯誤 Try! (誰でもの会 午後 睡眠 自己権利擁護 プログラム プログラム (ストレス対 ヨガ ワーク ワーク ワーク ワーク ワーク [アート] 【多目的】 天声人語 【多目的】 [アート] 【若竹荘】 【若竹荘】 処2) F末年始ve [アート] 【多目的】

今年の年末年始のお休みは12月27日  $\sim$ 1月5日の10日間!そこで、デイケ アメンバー全員に「年末年始乗り切 <u>りプラン(仮)」</u>を配布し、計画を立 てる事でうまく年末年始を乗り切っ て頂きたいと思います。23日SOLE と26日ビザシェアリングで取り扱い ますので、それまでに記入しておい 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

 $(9:00\sim16:30)$ 

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8年1月分のカレンダー発行日は<u>12/16火</u>)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、<u>9:00~9:15の間に</u>ご連絡をお願い致します。 ※太い赤枠は<u>リワーク合同プログラム</u>です。
- ◆デイケア卒業後のフォローアッププログラムは「WRAP・コミュニケーションラボ・SST・デスクワーク | になりま す、

| る業     |
|--------|
| MJ.    |
| Ü<br>Z |
| 77     |
| ,<br>T |

|     | 142                  | ₩.       | デンで<br>めとした<br>草取り・<br>***  | る情報<br>・  | -27          |     |  | (E        | 棌           | Skills<br>生活技能<br>れ、社会<br>れ、社会<br>まかりな<br>くために<br>キャを身<br>を行う   | 好<br>に<br>い<br>い<br>い<br>い<br>い<br>い<br>い<br>い<br>い<br>い<br>い<br>い<br>い<br>い<br>い<br>い<br>い<br>い  | dy.             |  |
|-----|----------------------|----------|---|---|--------------|-----|--|-----------|-------------|---|---|-----------------|--|
| 田田田 | ハープタイム2              | 作業系      | かしの木ガーデンで<br>ハーブをはじめとした<br>値物の世話(草取り・<br>液肥やり・腐薬土作<br>リ・収穫など)                           | ハーブに関する情報<br>(栽培・収穫・効能・<br>活用法)を吸収し、自<br>身のセルフケアに活か<br>ループを行う事でコ<br>ミュニケーション力の<br>向上を図る   | ¼ <b>*</b> * | [   | TSS E                                  | (贈贈)      | 李<br>密<br>然 | SST (Social Skills<br>Training) = [生活技能<br>関幕] と訳され、社会<br>で人と人とが関わりな<br>がら生きていくために<br>欠かせないスキルを身<br>につける顕縁を行う       | 対人関係を良好に推持<br>する技能を身につけ、<br>ストレス対処や問題解<br>決ができるスキルを習<br>得する   | ₩*              |  |
| +1  | SOLE(初心者の会)<br>(月2回) | 自己理解系    | 日頃思っている不安や<br>疑問 質問などを持ち<br>物以 何でも話したり<br>聞いたりする場                                       | プログラムの選び方や<br>デイケアの使い方・悩<br>み等を共有し、メン<br>パー同士のつながりを<br>作っていく                              | どのステップでも可    | +   | コミュニケーショ                               | ン・ラボ (隔週) | 小园水         | アサーションを中心と<br>いの取り方々考え方・<br>の取り方々考え方・<br>投え方を探る。事例後<br>ガニルグレイや<br>ガームを使って、グ<br>ルーフワークや経験会<br>形式で進める                 | 様々なコミュニケー<br>ンョンを通じて他人と<br>の適度な関係性を採り<br>方法を試行舗調する経<br>様を積む中で、自分軸<br>をもつことを考える  | Φ★              |  |
|     | 若竹プログラム              | 作業系      | 岩 竹荘のハーブ農園で<br>の 藤作業や製品化作業<br>(第2週はミーティン<br>グ)  | 作業やにーティングを<br>通しで職業準備性全般<br>を高める  | ***          |     | パソコン講座                                 | (麗謝)      | 小图系         | バンコンの基本から実<br>跳鑼まで、ステップを<br>踏んで学い   | ワードやエクセル、パ<br>ワーボイントの基本的<br>なところを使えるよう<br>になることで、生活や<br>数ツ準価性の幅を広げ<br>る。  | <b>☆★★</b>      |  |
| 金曜日 |                      |          |   |   |              |     | スポレッチ/スポ森                              | (麗謝)      | 運動系         | 小陽雪にて体を動かす<br>プログラム。スポレッ<br>子は筋肉や図節を伸ば<br>すストレッチと卓球や<br>バドミントンなど各種<br>スポーツを実施。スポ<br>祭ではバドミントンな<br>とのチームスポーツを<br>実施。 | 国体経を整える、運動を生活に取り入れる。<br>動を生活に取り入れる<br>得点を持つ、軽いス<br>ボーツを通じた対人交<br>ボーツを通じた対人交<br>がより、スポ素では体<br>カ作りや運動の習慣<br>化、チームスボーツを<br>通じたコミュニケー<br>ジョンを目的とする。 | <b>☆☆★</b>      |  |
|     | 太極拳・椅子ヨガ             | 運動系      | DVDに沿って存を動か<br>ナプログラム、内容は<br>基本的に太医拳と椅子<br>ヨガが交互に行われ<br>る。小講堂または多目<br>的室で実施。            | は活や労働に必要な体<br>力・筋力を養う。自身<br>の体の動きや思考・配<br>着に注目し、セルフモ<br>ニタリングやパワーパ<br>アンスの調整をする。          | ***          | 金曜日 | 日<br>思<br>Base                         | (月1回)     | 小器          | 日常生活で困りやすい<br>事所 (①睡眠と生活り<br>ズム②色やな体み方の<br>社会資源①お金の管<br>担)の一般的な情報を<br>提出。   | ○日常生活を安定的に<br>過ごせるよう学ぶ<br>○飲労準備に入る前に<br>整えておくへき事を理<br>解する。  | どのステップでも可       |  |
|     | 健康Wailking           | 運動系      | 目的地に向かい、往復<br>別分程度のウォーキン<br>ゲを行うプログラム。  | 仕事に必要な体力作<br>り、運動の習慣化(生活<br>にウォーキングを取り<br>入れ、習慣的に行う)、<br>生活リズム改善                          | <b>☆★★</b>   |     | ビザシェアリング                               | (月1回)     | 小<br>密<br>水 | 総労ビザに取り組んで<br>いる方が対象。記入し<br>ずらい項目について情<br>報提供する。その後、<br>参加者でシェアしてい<br>く。  | <u>勢労</u> ビザをきわんと猫<br>類し、 <b>深めていく事</b><br>で、就が準備性を高め<br>ていく  | Δ**             |  |
|     | Happy Color          | 作業系      | <ul><li>当後(初級・中級・<br/>上級)やカレンダーの<br/>作成。個々の作品の<br/>シェアや鑑賞</li></ul>                     | 集中力を高める。気分<br>転換、達成感を得る。<br>集団に慣れる。自己表<br>現、想像カレド、維統<br>力、心を穏やかにす<br>る、個性を出せる             | 本な本          |     | ct. cTm T = 1 班                        |           | 小           | A 大声人語 (新聞のコラム) を書き写し、その<br>内容についてシェアリ<br>ングする  | (注意力・集中力の向上<br>上<br>(②作業力の向上<br>(③文章の構成力の向上<br>(④文をまとめる力の向<br>(⑤コミュニケーション<br>(⑤コミュニケーション  | Δ★★             |  |
|     | 若竹プログラム              | 作業系      | 出付荘のハーブ農園で<br>の農作業や製品化作業  | 作業を通して職業準備<br>性全般を高める   | ***          |     | 思考錯誤                                   | (層溫)      | 自己理解系       | 社会で生きていくうえ<br>で大事になる自律性<br>(自分で考え、判断<br>し、行動する)という<br>能力を、認知行動療法<br>の技法を使って獲得し<br>ていく                               | 社会において何らかの<br>問題に直面したまに<br>向けて、自分で対処で<br>きるための力を養う  | ***             |  |
| 木曜日 | デスクワーク               | セルフケア系   | 誘書、塗り絵、書き<br>物、パソコソの練習、<br>文書や表の作成、調べ<br>かなど、事前に担当ス<br>タッフと話し合った課<br>題に個人で取り組む          | 自分自身で時間の過ご<br>した者式る力を養<br>う。作業を通じて集中<br>力を養う。活動と休息<br>のパランスを身に着け<br>る                     | どのステップでも可    | 木曜日 | ませずっぴっぴっぴ                              | 4//1/10   | 作業系         | 右付社の室内で、かご<br>編みなどのクラフト製<br>昭の布製やハーブ<br>ティーの製品作りやそ<br>の準備を行う  | 作業を通して職業準備<br>性全般を高める。 飲労<br>しない方には社会参<br>加・社会貢献の場の提  | ***             |  |
|     |                      |          |   |   |              | +   | 歌う呼吸レッスン                               | (盟盟)      | セルフケア系      | 外部講師によるプログ<br>ラム。 腹式呼吸を学び<br>ながら自分の呼吸法を<br>見直し、みんなで歌っ<br>ですっきりできるプロ<br>グラム  | 圏式呼吸のやい方やそ<br>の効果について学ぶ。<br>自身の呼吸の深流に注<br>自し、セルフモニタリ<br>ングや自律棒径の顕整<br>に役立てる。  | <b>₩</b>        |  |
|     | 718201               | セルフケア系   | アロマの精油を使った<br>足浴、手浴、温シップ<br>などのアロマ体験や、<br>アロマの精油を使った<br>スプレーや石鹸づくり                      | アロマ体験を通してア<br>ロマの香 りを楽しんだ<br>り、気分転換やリラッ<br>クス効果を得る。自宅<br>でできるセルフケアと<br>してのアロマの活用方<br>法を学ぶ | 本な本          |     | ************************************** | 774777    | 運動系         | a 分議師によるプログラム。 可吸とボーズ、<br>薬想をあわせて行うこ<br>とで、体を整え、心身<br>の安定をはかるメソッ<br>ド・小講堂で実施。                                       | 生活や労働に必要な体<br>力・筋力を養う。自身<br>の体の動きや配等・<br>情に注目し、セルフモ<br>ニタリングやパワーパ<br>ランスの顕整をする。   | 작작★             |  |
|     | 若竹プログラム              | 作業系      | 古竹荘のハーブ農園で<br>の農作業や製品化作業  | 作業を通して職業準備<br>性全鉄を高める   | ***          |     | シンギングボウル                               | (層溜)      | セルフケア系      | <ul> <li>(</li></ul>  | 「今」に集中するこ<br>とで置やかないを取 施しの音を奏でるシンギ<br>リ戻し、自分もし、レンがかりか。その響き<br>ハスの言を放せせる で、心・からだ・スピ<br>ことで、日本生活で リッツに働きかけ、バラ<br>長台からしそを取り ンスを整えていきます<br>ます       | 44★             |  |
| 水曜日 |                      |          |   |   |              | 日間イ | 小唯口<br>ハスワーク                           | (麗麗)      | セルフケア系      | 意識を「今ここ」に<br>向け、ハスの花びら<br>(紙)を1枚は炊貼っ<br>ていきます   | 今  に集中することで優々かな心を設<br>ソ原に、自分らしい<br>ソ反に、自分らしい<br>ハスの花を咲かせる<br>ことで、日常生活で<br>も自分うしたを取り<br>戻すきっかけを作り<br>ます  | <b>☆☆★</b>      |  |
| 火曜日 | 新聞あらかると              | 作業系      | 新聞コラムの書き写し<br>新聞コラムに対しての<br>タイトルや感想記入、<br>調べ学習作業<br>タイトルや感想、調べ<br>学習の共布新聞コラム<br>に関連した会話 | 集中力を高める。想像<br>力思考力の向上、知識<br>や価値観の幅の拡大、<br>小集団内で自己表現の<br>経習、テーマに沿った<br>会話の練習               | 本本本          |     | QVAD                                   | IV.       | 自己理解系       | WRAP (元氪回復行動<br>プラン) の概念を選<br>し、リカバリーに大切<br>な感覚や方法について<br>対話を選して学ぶ。   | WRAPというツールを<br>適してリカバリーに大<br>切なことに触れ、   | Δ★              |  |
|     | 若竹プログラム              | 作業系      | 若竹荘のハーブ農園で<br>の農作業や製品化作業  | 作業を通して顕微半語<br>在中鉄をあめる。  | ***          |     | SOLE(誰でもの会)                            | (盟盟)      | 自己理解系       | 日債患っている不安や<br>接間・質問などを持ち<br>等小、何でも話したり<br>聞いたりする場   | 話すこと・聞くことで<br>スッキリレたり、別の<br>価値悪に触れたり、自<br>分の考えを整理したり<br>する  | どのステップでも可       | ★★★=上級者向け<br>就労準備プログラム                       |
|     |                      |          |   |   |              | 口留小 | Λ'# H<br>Mild Life                     | (贈贈)      | 小园水         | 心と体に役立っトピックを全6回に分けて学<br>ぶ。レクチャーやグ<br>ループワークを通して<br>自身の傾向を知り、明<br>日から実行できる対策<br>を見つける。                               | 自分で考え行動し、コ<br>とトロールしていく<br>こ。知識の確認やグ<br>ループワークを通して<br>他の人の意見に触れる  | <sup>☆</sup> ★★ | <ul><li>★★☆=中級者向け<br/>慣れてきた方向け</li></ul>     |
|     | ハープタイム1              | 作業系      | かしの木ガーデンでの<br>簡単な作業(草取り、<br>水やりなど)  | ガーデンでの簡単な作業(車取り、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、単純な役割遂行を日指す                             | <b>★</b> ☆☆  |     | 就労へのビジョン                               | (麗彌)      | 学習系         | 総労するために準備し<br>なければならないこと<br>を飲労各行支援事業所<br>の関節に学ぶ  | 様々な働き方があるこ<br>とを知る、働くの構え<br>を知る、就労準備性の<br>向上  | ∆××             | <ul><li>★☆☆=初級者向け</li><li>入口のプログラム</li></ul> |
| 田   | プログラム名               | プログラムの種類 | 45.<br>The  | Ш   | ステップ         | 日間  | 唯口プログラルタ                               | T / / 1 / | プログラムの種類    | 氏<br>命  | Ш   | ステップ            | ステップについて…                                    |
|     | MA MA                |          |   |   |              |     |  |           |             |   |   |                 |  |