2020年 デイケアわかくさ　3　月プログラム表

※プログラム内容は変更される場合があります。御了承下さい。

プログラム紹介

「心理教育」

精神疾患に限らず、リハビリや普段の生活に直結するテーマを取り上げ、参加者の皆さんと勉強しています。
参加者同士で意見交換出来ることもあり、積極的な参加を期待しています。

<これまでに取り上げたテーマ>
- 統合失調症
- うつ病
- 風邪
- アニメ漫画等

毎週水曜日
10:40～12：10
デイルーム

プログラムの種類	
創作系	談話系
音楽系	娯楽系
運動系	学習系

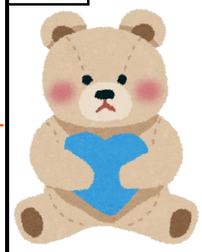
受付時間

デイケア
デイナイトケア
午前ショートケア
9:00 ～ 10:30

午後ショートケア
12:00 ～ 13:30
※昼食取り置きは13:00まで

ナイトケア
15:45 ～ 16:00

※上記時間以外の受付は出来ません。

月	火	水	木	金	土	日
2 パソコン・手工芸 ★ 懐かしの創作ゲーム （制作活動） ★ デイルーム活動 ♪ わかくさスターズ(音楽教室) ★ パソコン・手工芸 ★ ゲーム&麻雀 ★ デイルーム活動	**3** **茶話会** パソコン・手工芸 ♪ カラオケ ★ デイルーム活動 ★ のんびり麻雀 パソコン・手工芸 ♪ カラオケ ★ デイルーム活動 ビューティフルエクササイズ (13:30～14:30) こころゼミナールⅡ	**4** 心理教育 （統合失調症①） パソコン・手工芸 ★ デイルーム活動 スポーツ パソコン・手工芸★ デイルーム活動 クラシックトーク&ゲーム 13:30～14:30 シェイプダンス 14:00～15:00 ナイト グラタン　入浴 男性先	**5** パソコン・手工芸 ♪ リクエストMUSIC フラワーアレンジメント (10:40～11:30) ★ デイルーム活動 ミニバレー同好会 パソコン・手工芸 ♪ わかくさミュージック こころゼミナール ★ デイルーム活動	**6** 元気回復行動プラン(WRAP) パソコン・手工芸 えん下体操 ★ デイルーム活動 パソコン・手工芸 楽しい体操 13:30～14:30 フィットネス 13:30～15:00 ★ 麻雀 ★ デイルーム活動	**7** **お弁当の日** パソコン・手工芸 ♪ リクエストMUSIC ★ 麻雀 ★ デイルーム活動 パソコン・手工芸 ♪ カラオケ ★ 麻雀 ★ デイルーム活動	**8**
9 パソコン・手工芸 ★ 懐かしの創作ゲーム （お楽しみ） ★ デイルーム活動 ♪ わかくさスターズ(音楽教室) ★ パソコン・手工芸 ★ ゲーム&麻雀 ★ デイルーム活動	**10** パソコン・手工芸 ♪ カラオケ ★ Wii遊 自分を見つめる時間 ★ デイルーム活動 ★ のんびり麻雀 パソコン・手工芸 ♪ カラオケ ★ デイルーム活動 ビューティフルエクササイズ (13:30～14:30) こころゼミナールⅡ	**11** 心理教育 （統合失調症②） パソコン・手工芸 ★ デイルーム活動 スポーツ パソコン・手工芸★ デイルーム活動 クラシックトーク&ゲーム 13:30～14:30 シェイプダンス 14:00～15:00 ナイト すき焼き丼　入浴 女性先	**12** パソコン・手工芸 ♪ リクエストMUSIC フラワーアレンジメント (10:40～11:30) ★ デイルーム活動 ミニバレー同好会 パソコン・手工芸 ♪ わかくさミュージック こころゼミナール ★ デイルーム活動	**13** 当事者研究 パソコン・手工芸 えん下体操 ★ デイルーム活動 パソコン・手工芸 楽しい体操 13:30～14:30 フィットネス 13:30～15:00 ★ 麻雀 ★ デイルーム活動	**14** パソコン・手工芸 ♪ リクエストMUSIC ★ 麻雀 ★ デイルーム活動 パソコン・手工芸 ♪ カラオケ ★ 麻雀 ★ デイルーム活動	**15** 
16 パソコン・手工芸 ★ 懐かしの創作ゲーム （お楽しみ） ★ デイルーム活動 ♪ わかくさスターズ(音楽教室) ★ パソコン・手工芸 ★ ゲーム&麻雀 ★ デイルーム活動	**17** **外食レク** パソコン・手工芸 ♪ カラオケ ★ デイルーム活動 ★ のんびり麻雀 パソコン・手工芸 ♪ カラオケ ★ デイルーム活動 ビューティフルエクササイズ (13:30～14:30) こころゼミナールⅡ	**18** 心理教育 （デイケアプログラムについて） パソコン・手工芸 ★ デイルーム活動 スポーツ パソコン・手工芸★ デイルーム活動 クラシックトーク&ゲーム 13:30～14:30 シェイプダンス 14:00～15:00 ナイト 夕食 シーフードカレー　入浴 男性先	**19** パソコン・手工芸 ♪ リクエストMUSIC フラワーアレンジメント (10:40～11:30) ★ デイルーム活動 ミニバレー同好会 パソコン・手工芸 ♪ わかくさミュージック こころゼミナール ★ デイルーム活動	**20** 	**21** パソコン・手工芸 ♪ リクエストMUSIC ★ 麻雀 ★ デイルーム活動 パソコン・手工芸 ♪ カラオケ ★ 麻雀 ★ デイルーム活動	**22**
23 パソコン・手工芸 ★ 懐かしの創作ゲーム （制作活動） ★ デイルーム活動 ♪ わかくさスターズ(音楽教室) ★ パソコン・手工芸 ★ ゲーム&麻雀 ★ デイルーム活動	**24** パソコン・手工芸 ♪ カラオケ ★ Wii遊 自分を見つめる時間 ★ デイルーム活動 ★ のんびり麻雀 パソコン・手工芸 ♪ カラオケ ★ デイルーム活動 ビューティフルエクササイズ (13:30～14:30) こころゼミナールⅡ	**25** 心理教育 （不眠について） パソコン・手工芸 ★ デイルーム活動 スポーツ パソコン・手工芸★ デイルーム活動 クラシックトーク&ゲーム 13:30～14:30 シェイプダンス 14:00～15:00 ナイト 夕食 ジンギスカン定食　入浴 女性先	**26** パソコン・手工芸 ♪ リクエストMUSIC フラワーアレンジメント (10:40～11:30) ★ デイルーム活動 ミニバレー同好会 パソコン・手工芸 ♪ わかくさミュージック こころゼミナール ★ デイルーム活動	**27** 当事者研究 パソコン・手工芸 えん下体操 ★ デイルーム活動 パソコン・手工芸 楽しい体操 13:30～14:30 フィットネス 13:30～15:00 ★ 麻雀 ★ デイルーム活動	**28** パソコン・手工芸 ♪ リクエストMUSIC ★ 麻雀 ★ デイルーム活動 パソコン・手工芸 ♪ カラオケ ★ 麻雀 ★ デイルーム活動	**29**
30 パソコン・手工芸 ★ 懐かしの創作ゲーム （制作活動） ★ デイルーム活動 ♪ わかくさスターズ(音楽教室) ★ パソコン・手工芸 ★ ゲーム&麻雀 ★ デイルーム活動	**31** パソコン・手工芸 ♪ カラオケ ★ Wii遊 自分を見つめる時間 ★ デイルーム活動 ★ のんびり麻雀 パソコン・手工芸 ♪ カラオケ ★ デイルーム活動 ビューティフルエクササイズ (13:30～14:30) こころゼミナールⅡ	**3月10日（火）** **温泉レク**の予定でしたがインフルエンザ及び新型肺炎への感染予防のため **今回は中止**とさせていただきます。				

【デイケアプログラムの流れ】

09:00 ～ 09:45	フリー	
09:45 ～ 10:15	おはようタイム	（パソコン）
10:20 ～	朝のミーティング	ラジオ体操
10:40 ～ 12:10	午前のプログラ	
12:30 ～ 13:00	昼食（取り置きは13時まで）	
13:00 ～ 13:30	フリー	
13:30 ～ 15:25	午後のプログラム	
15:30 ～ 15:35	帰りのミーティング	

【ナイトケアプログラムの流れ】

16:00 ～ 16:10	ナイトケアミーティング(NM)
16:10 ～ 17:50	ナイトケアプログラム（前半） スポーツ・入浴・バンド・ PC・手工芸・カラオケ
18:00 ～ 18:40	夕食
18:20 ～ 19:30	ナイトケアプログラム（後半） 入浴・バンド・PC・手工芸 カラオケ