



令和 6年 1月 プログラム表

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	1	2	3	4	5	6	7
午前	<p style="text-align: center;">年 始 休 診</p> 					/	/
午後							
ナイト							
日付	8	9	10	11	12	13	14
午前	成人の日	個人クラフト	新年会準備	プランニング タイム	掲示板貼り替え	/	/
午後		新春 スポーツ大会	新年会	認知機能ゲーム	共同クラフト		
ナイト		コミュニケーション ゲーム		生活スキル	今週の振り返り		
日付	15	16	17	18	19	20	21
午前	通明けミーティング リラクゼーション	プランニング タイム	楽しく園芸	休診日	個人クラフト	/	/
午後	プログラム ミーティング	生活スキル コミュニケーション ゲーム	音楽・動画紹介		健康づくり プログラム		
ナイト	室内スポーツ	テーマトーク	プランニング タイム		今週の振り返り		
日付	22	23	24	25	26	27	28
午前	通明けミーティング リラクゼーション	プランニング タイム	大人の塗り絵	休診日	コミュニケーション ゲーム	/	/
午後	個人クラフト	人とつながるワーク ー影響を与えるー	生活スキル 室内スポーツ		壁掛け絵画づくり		
ナイト	コミュニケーション ゲーム	室内スポーツ	プランニング タイム		今週の振り返り		
日付	29	30	31				
午前	通明けミーティング リラクゼーション	プランニング タイム	コラージュ			/	/
午後	散歩	認知機能ゲーム	共同クラフト				
ナイト	みんなで 活動内容決め	生活スキル コミュニケーション ゲーム	室内スポーツ				

<プログラム紹介>

運動プログラム

健康づくりプログラム	健康に過ごすための食生活や睡眠について学んだり、運動プログラムを行います。
散歩	電車や徒歩で文京区周辺を散策します。
室内スポーツ	卓球やビリヤードなど室内でできるスポーツをします。
リラクゼーション	強ばった身体の力を抜いたり、ゆっくり呼吸をしながら、リラックスします。

心理教育プログラム

人とつながるワーク	ミニゲームやワークを通して、人と関わるコツについて体験的に学びます。
認知機能ゲーム	ゲームを通して、集中力や記憶力など認知機能のトレーニングをします。

工作プログラム

共同クラフト	テーマを決めて、皆で協力しながら一つの作品を作ります。
個人クラフト	各自で塗り絵や模写、アイロンビーズといった工作に取り組みます。
壁掛け絵画づくり	共同で、季節らしい絵画を制作します。
大人の塗り絵	細かい絵柄に色鉛筆で色を重ねていながら、塗り絵作品を完成させます。
コラージュ作り	雑誌、書類の切り抜きなど、異なる素材を組み合わせる一つの作品を作ります。

お楽しみプログラム

コミュニケーションゲーム	ゲームなどを通し交流を深めます。UNOやトランプ、カタンなど用意しています。
--------------	----------------------------------------

集団で話し合いプログラム

プログラムミーティング	デイケアでの過ごし方、プログラムに関する希望など、意見を出しあいます。
テーマトーク	テーマを出し合い、決めたテーマに沿って皆で話し合います。
週明けミーティング	週末どのように過ごしたかを振り返り、今週の過ごし方について共有します。
今週の振り返り/今年の振り返り	一週間の出来事を振り返り、思ったこと感じたことを共有します。

発表プログラム

音楽・動画紹介	おすすめしたい音楽や動画を紹介しあいます。
---------	-----------------------

自習プログラム

プランニングタイム	どのように時間を過ごすか計画を立て、読書や自習などに取り組みます。
-----------	-----------------------------------

生活プログラム

生活スキル/大掃除	役割分担をし、室内を掃除します。
-----------	------------------

その他のプログラム

みんなで活動内容決め	その場にいるメンバー同士で時間内の過ごし方を決め、決めたことを行います。
掲示板貼り替え	クリニックの待合室にあるデイケア紹介ボードの貼り替え作業をします。

特別イベント

新年会	おしるこ作り、神社へ初詣、書初め、新春ゲームをして楽しみます。
楽しい園芸	植え付け時期を考慮した花、野菜を購入し植え付けます。