

# 令和 5年 12月 プログラム表

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					1	2	3
午前					個人クラフト	/	/
午後					室内スポーツ		
ナイト					今週の振り返り		
日付	4	5	6	7	8	9	10
午前	週明けミーティング 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	掲示板貼り替え	/	/
午後	生活スキル コミュニケーションゲーム	何でもプレゼン	プログラム ミーティング		健康づくり プログラム		
ナイト	プランニング タイム	室内スポーツ	コミュニケーションゲーム		今週の振り返り		
日付	11	12	13	14	15	16	17
午前	週明けミーティング リラクゼーション	個人クラフト	コミュニケーションゲーム	休診日	プランニング タイム	/	/
午後	共同クラフト	クリスマス会準備	散歩 (新宿御苑)		壁掛け絵画づくり		
ナイト	室内スポーツ	生活スキル	みんなで 活動内容決め		今週の振り返り		
日付	18	19	20	21	22	23	24
午前	週明けミーティング リラクゼーション	プランニング タイム	クリスマス会	休診日	室内スポーツ	/	/
午後	音楽・動画紹介	人とつながるワーク -说得する-			共同クラフト		
ナイト	生活スキル	コミュニケーションゲーム			今週の振り返り		
日付	25	26	27	28	29	30	31
午前	週明けミーティング リラクゼーション	個人クラフト	プランニング タイム	今年の締めくくり イベント -年越し豚汁作り-	冬季休診 1月9日(火)から 始まります 	/	/
午後	散歩 (KITTE)	認知機能ゲーム	大掃除 & 簡単お正月飾り づくり				
ナイト	みんなで 活動内容決め	室内スポーツ	今年の振り返り				

## <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きながら、塗り絵作品を完成させます。
簡単お正月飾りづくり	自宅にちょっと飾れる簡単なお正月飾りを作ります。

### 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。
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。
何でもプレゼン	各自好きなテーマを設定し、短時間のプレゼンをします。

### 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



クリスマス会	ピザや手作りケーキを食べ、午後はピンゴ大会を楽しみます。
今年の締めくくりイベント	今年最後のプログラム。美味しい豚汁を作り、温まりましょう。

※状況によりプログラム内容を変更することがあります