

# 令和 4年 5月 プログラム表

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付	2	3	4	5	6	7	8	
午前	週明けミーティング リラクゼーション	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	個人クラフト	/	/	
午後	共同クラフト				散歩			
ナイト	コミュニケーション ゲーム				今週の振り返り			
日付	9	10	11	12	13	14	15	
午前	週明けミーティング リラクゼーション	コミュニケーション ゲーム	読書・自習	自主活動	個人クラフト	/	/	
午後	共同クラフト	認知機能ゲーム	タイム マネジメント	散歩	健康づくり プログラム			
ナイト	生活スキル 室内スポーツ	音楽・動画紹介	コミュニケーション ゲーム	みんなで 活動内容決め	今週の振り返り			
日付	16	17	18	19	20	21	22	
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	読書・自習	自主活動	室内スポーツ	/	/	
午後	楽しく園芸	プログラム ミーティング	シネマ	てんびょうまんがら 点描曼荼羅	認知機能ゲーム			
ナイト	生活スキル 室内スポーツ	コミュニケーション ゲーム	テーマトーク	コミュニケーション ゲーム	今週の振り返り			
日付	23	24	25	26	27	28	29	
午前	週明けミーティング リラクゼーション	コミュニケーション ゲーム	読書・自習	読書・自習	個人クラフト	/	/	
午後	共同クラフト	問題解決技法	シネマ	散歩	お楽しみイベント -モルックづくり-			
ナイト	コミュニケーション ゲーム	生活スキル 室内スポーツ	何でもプレゼン	みんなで 活動内容決め	今週の振り返り			
日付	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					/	/
午後	共同クラフト	認知機能ゲーム						
ナイト	おすすめ シネマ紹介	コミュニケーション ゲーム						

## <プログラム紹介>

### 運動系のプログラム



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	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	強ばった身体力を抜いたり、ゆっくり呼吸をしたりしながら、リラックスします。

### 心理教育のプログラム



タイムマネジメント	ワークや話し合いを通して、生活リズムを整えるための時間の使い方を考えます。
問題解決技法	日常のちょっとした困りごとを取り上げ、整理し解決に導くやり方を練習します。
認知機能ゲーム	ゲームやレクを通して、集中力や記憶力といった認知機能のトレーニングをします。

### 工作系のプログラム



共同クラフト	月ごとにテーマを決めて、メンバー同士で協力しながら作品を作ります。
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。
点描曼荼羅（てんびょうまんだら）	曼荼羅模様ペンで点を打つ作業を繰り返し、没頭する体験をします。

### お楽しみプログラム



シネマ	映画を鑑賞し、皆で感想を共有します。
コミュニケーションゲーム	カード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



テーマトーク	テーマを出し合い、決めたテーマに沿って話し合いをします。
プログラムミーティング	プログラムで取り組みたいことについて話し合いをします。
今週の振り返り	1週間の出来事や感想について皆さんで共有します。
週明けミーティング	週末の振り返りや今後1週間の過ごし方についてメンバー同士で共有します。

### 発表プログラム



何でもプレゼン	何でも自分の好きなことをホワイトボードを使って簡単なプレゼンをします。
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。
おすすめシネマ紹介	おすすめの映画を紹介しあい、シネマプログラムで鑑賞する映画を選びます。

### 自習プログラム



読書・自習	各自で読書やパソコン作業など取り組みます。脳トレ本や数独などの準備もあります。
自主活動	読書や自習、個人クラフトなど、各々やりたい作業に取り組みます。

### その他のプログラム



お楽しみイベント	メンバー主体でプログラムを立案し、行います。今月は、モルックづくりです。
生活スキル	担当する箇所を決めて、室内を掃除します。
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。
楽しく園芸	クリニック内で育てる植物を買い出し、植える作業をします。