

# 令和 5年 6月 プログラム表

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付				1	2	3	4
午前				休診日	コミュニケーションゲーム	/	/
午後					料理ミーティング		
ナイト					今週の振り返り		
日付	5	6	7	8	9	10	11
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	コーラージュ	休診日	共同クラフト	/	/
午後	共同クラフト	問題解決技法	プログラム ミーティング		室内スポーツ		
ナイト	コミュニケーションゲーム	室内スポーツ	生活スキル		今週の振り返り		
日付	12	13	14	15	16	17	18
午前	週明けミーティング リラクゼーション	一日お出かけ プログラム	共同クラフト	休診日	プランニング タイム	/	/
午後	音楽・動画紹介		コミュニケーションゲーム		認知機能ゲーム		
ナイト	生活スキル		あじさい祭り 散策		今週の振り返り		
日付	19	20	21	22	23	24	25
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	休診日	室内スポーツ	/	/
午後	簡単デザイン -葛飾北斎-	夏祭り イベント企画	共同クラフト		料理プログラム -わらびもち-		
ナイト	プランニング タイム	認知機能ゲーム	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	26	27	28	29	30		
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	料理プログラム -野菜たっぷり肉巻-	休診日	コミュニケーションゲーム	/	/
午後	コミュニケーションゲーム	人とつながる ワーク			健康づくり プログラム		
ナイト	プランニング タイム	共同クラフト			生活スキル		

## <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。
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、ゆっくり呼吸をしながら、リラックスします。

### 心理教育のプログラム



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。
問題解決技法	日常のちょっとした困りごとを取り上げ、色々な対処方法を考える練習をします。
認知機能ゲーム	ゲームやレクを通して、集中力や記憶力など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。
簡単デザイン-葛飾北斎-	張り絵や色鉛筆などでデコレーションしたオリジナル富嶽三十六景を制作します。
コーラージュ	切り抜いた雑誌やチラシを画用紙に貼って、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	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。
料理ミーティング	料理プログラムの献立を皆で話し合って決めます。
夏祭りイベント企画	夏に開催予定のデイケア夏祭りの内容について話し合います。
今週の振り返り	1週間の出来事や感想について共有します。
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	役割分担をし、室内を掃除します。
料理プログラム	分量や作り方などの計画を立て、昼食やおやつなどを手作りします。

### 特別イベント

一日お出かけプログラム	行先はスポッチャです。身体を動かしつつ、交流を楽しみます。
あじさい祭り散策	クリニック近くの白山神社で開催されているあじさい祭りを散策します。

※状況によりプログラム内容を変更することがあります