

令和 5年 7月 プログラム表

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	3	4	5	6	7	8	9
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	消しゴムはんこ づくり	休診日	プランニング タイム	/	/
午後	共同クラフト	何でもプレゼン	料理・散歩 ミーティング		みんなで スポーツゲーム		
ナイト	室内スポーツ	コミュニケーションゲ-ム	生活スキル		今週の振り返り 掲示板貼り替え		
日付	10	11	12	13	14	15	16
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	室内スポーツ	休診日	共同クラフト	/	/
午後	プログラム ミーティング	共同クラフト	料理プログラム -水ようかん-		セルフケアについて		
ナイト	プランニング タイム	室内スポーツ	生活スキル		今週の振り返り イベント企画		
日付	17	18	19	20	21	22	23
午前	海の日	プランニング タイム	絵手紙を送ろう	室内スポーツ	コミュニケーション ゲーム	/	/
午後		人とつながるワーク -かかわる-	音楽・動画紹介	認知機能ゲーム	健康づくり プログラム		
ナイト		共同クラフト	プランニング タイム	生活スキル	今週の振り返り イベント企画		
日付	24	25	26	27	28	29	30
午前	週明けミーティング リラクゼーション	料理プログラム -ココロ野菜の ドライカレー-	プランニング タイム	休診日	室内スポーツ	/	/
午後	マインドフルネス 今日の色は どんな色？		屋内散歩		お楽しみイベント -サマーリース-		
ナイト	プランニング タイム		生活スキル		みんなで 活動内容決め		
日付	31						
午前	週明けミーティング リラクゼーション					/	/
午後	コミュニケーションゲ-ム						
ナイト	共同クラフト						

<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。
屋内散歩	電車を使い、屋内施設を散策します。
室内スポーツ/みんなでスポーツゲーム	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。
セルフケアについて	自分の心と身体の整え方について考えます。
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。
マインドフルネス/今日の色はどんな色?	マインドフルネスを行った後、皆で色を使ったワークをします。
絵手紙を送ろう	墨や水彩絵の具などを使ってはがき作りをします。
消しゴムはんこづくり	消しゴムを彫って、お手製のはんこづくりをします。
掲示板貼り替え	待合室に掲示しているデイケア紹介の貼り替え作業をします。

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・散歩ミーティング	散歩の行先、料理プログラムの献立を皆で話し合って決めます。
イベント企画	8月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。
何でもプレゼン	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	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

お楽しみイベント-サマーリース-	夏らしいリースを手作りします。
------------------	-----------------

※状況によりプログラム内容を変更することがあります