

# 令和 4年 9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	個人クラフト	/	/
午後					健康づくりプログラム		
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	コミュニケーション ゲーム	料理プログラム 準備	休診日	個人クラフト	/	/
午後	共同クラフト	認知機能ゲーム	料理プログラム -パエリア-		みんなで スポーツゲーム		
ナイト	おすすめ シネマ紹介	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	プランニング タイム	室内スポーツ	休診日	個人クラフト	/	/
午後	音楽・動画紹介	プログラム ミーティング	シネマ		認知機能ゲーム		
ナイト	プランニング タイム	コミュニケーション ゲーム	共同クラフト		生活スキル 今週の振り返り		
日付	19	20	21	22	23	24	25
午前	敬老の日	個人クラフト	室内スポーツ	休診日	秋分の日	/	/
午後		人とつながる ワーク	料理プログラム -フレンチトースト-				
ナイト		生活スキル	プランニング タイム				
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	共同クラフト	休診日	個人クラフト	/	/
午後	秋の共同制作 -壁掛け絵画づくり-	コミュニケーション ゲーム	問題解決技法		楽しく園芸		
ナイト	生活スキル	認知機能ゲーム	シネマ		今週の振り返り		

## <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/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、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。
秋の共同制作-壁掛け絵画づくり-	共同で、季節らしい絵画を制作します。

### 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	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。
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

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。
-----------	-----------------------------------

### その他のプログラム

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	昼食やおやつなどを手作りします。
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。