



平成30年7月 デイケア予定表



	月	火	水	木	金	土
午前	2 デイ'sストレッチ (お弁当)	3 開院記念日 のためお休みです	4 デイ'sキッチン	5 卓球 (お弁当)	6 クッキング	7 ペタンク
午後	創作活動		趣味の時間(カラオケ)	鑑賞の時間	共同制作	※ショートケアのみ
午前	9 ヨガ (お弁当)	10 クッキング	11 <small>趣味の時間(カラオケ)</small> レ (お弁当)	★詳細は下記 (お弁当)	13 クッキング	14 共同制作
午後	グループワーク	卓球	<small>美術の時間</small>	ミーティング	音楽療法	※ショートケアのみ
午前	16 祝日のため お休みです	17 <small>クッキング</small>	18 バイオリン演奏会 (お弁当)	19 デイ'sストレッチ (お弁当)	20 クッキング	21 鑑賞の時間
午後		外出(プラネタリウム)	卓球	共同制作	文芸の時間	※ショートケアのみ
午前	23 ヨガ (お弁当)	24 クッキング	25 スイーツ作り (お弁当)	26 ボウリング交流大会 →お食事会	27 クッキング	28 卓球
午後	グループワーク	音楽療法	お誕生日会	予約制・デイケアのみ	セミナー(看護師)	※ショートケアのみ
午前	30 ヨガ (お弁当)	31 クッキング				
午後	創作活動	書道教室				



- ① (月)～(金)はデイケアかショートケアいずれかでのご利用が可能です。
 - ② 活動時間は デイケア・・・9:30～15:30 ショートケア・・・9:30～12:30 もしくは 12:30～15:30 です。
 - ③ デイケアルームには、上記の開始時刻の20分前から入室可能です。
 - ④ 遅刻される場合には **必ず**ご連絡をお願いいたします。 午前から参加の場合は9:30までに(遅刻は9:45まで可能となります) 午後からの場合は12:30までに(遅刻は12:45まで可能となります)
 - ⑤ 各プログラムの詳しい内容につきましては、デイケアスタッフまでおたずね下さい。
 - ⑥ 「デイ'sエクササイズ」について……7月～9月前半は暑いので、デイ'sウォークは休止です。 その代わりに、デイケアルームでエクササイズをしてみようと思います！涼しいお部屋で運動不足を解消しましょう♪
 - ⑦ 7/17(火)は午後から大阪市立科学館のプラネタリウムへ行きます。ショートケアでの参加も出来ますのでお気軽に♪予約は不要です。
 - ⑧ 7/26(木)は大阪府精神障がい者ボウリング交流大会に参加します！(デイケア参加限定。予約は6/27で締め切りました。) 参加される方は、必ず当日9:15までにデイケアルームに集合してください。
- 万が一大会の抽選に外れた場合は、午前を(大会とは別にデイケアメンバーだけで)ボウリングとし、昼食はデイケアでお弁当を取って、午後からは「鑑賞の時間」に変更させていただきます。抽選結果は7/17以降分かる予定ですので、スタッフまでおたずね下さい。

Tel … 高山診療所 06-6764-0515

プログラム紹介



- ヨガ …… ヨガの講師の指導の下取り組んでいます。
- デイ's ストレッチ …… デイケアスタッフと一緒に、簡単なストレッチに取り組めます。
- クッキング …… 栄養士によってカロリー計算もされた健康的なメニューを、栄養士と一緒にみんなで調理します。
- デイ's キッチン …… 「家でもチャレンジできるメニュー」をテーマに、みんなで決めたメニューを作ります。
- スイーツ作り …… お誕生日会用のケーキや季節のお菓子を作ります。
- 書道教室 …… 講師の指導を受けながら、筆ペンやボールペン字で作品作りをしています。
- 美術の時間 …… 講師をお招きして、様々なものを題材にしながら作品作りをしています。
- 音楽療法 …… 資格を持った講師と一緒に、演歌、童謡、懐メロから 流行りのJ-POPまで 幅広い歌をみんなで歌います。
- セミナー …… 医師、看護師、ケースワーカー、臨床心理士などの職員が講師となり、講義を行います。
- 誕生日会 …… ゲーム大会を開催し、その月の誕生日のメンバーさんをお祝いします。
- 卓球 …… 練習からトーナメント戦までをデイケアルームにて行います。大変人気のプログラムです。
- 体育館 …… 近所の体育館まで出向き、卓球などの室内スポーツをします。
- 鑑賞の時間 …… メンバーさんからのリクエストに基づいて決めたタイトルを鑑賞します。
- バイオリン演奏会 …… プロのバイオリニストをお招きして、デイケアルーム内で優雅な演奏会を楽しめます。
- ミーティング …… 翌月のデイケアの活動について、みんなで話し合っ決めて決める時間です。
- 創作活動 …… 絵画、書道、手芸、工作、パズルなどの活動に各自取り組んでいます。
- 自由活動 …… 読書するもよし、音楽を聴くもよし、くつろぐもよし… 自由に過ごしています。
- 文芸の時間 …… 一行りレー小説、辞書作り、川柳遊び、手作りすごろくなどに取り組んでいます。
- 外出 …… ミーティングで出たリクエストをもとに行き先を決めて、みんなで出かけます。

……………他にも、地域との交流企画や 季節のイベントなど 様々な活動を行っています。

プログラムの詳しい内容につきましては、デイケアスタッフまでおたずね下さい。