



# 平成31年1月 デイケア予定表



		月	火	水	木	金	土
午前			<b>1</b> 年末年始のため 閉室	<b>2</b> 年末年始のため 閉室	<b>3</b> 年末年始のため 閉室	<b>4</b> 年末年始のため 閉室	<b>5</b> 共同制作
午後							※ショートケアのみ
午前	<b>7</b> ヨガ (お弁当)	<b>8</b> クッキング	<b>9</b> デイ'sキッチン (お弁当)	<b>10</b> デイ'sウォーク (お弁当)	<b>11</b> クッキング	<b>12</b> 卓球	
午後	グループワーク	共同制作	カラオケinデイ'ケアルーム	鑑賞の時間	音楽療法	※ショートケアのみ	
午前	<b>14</b> 祝日のため お休みです	<b>15</b> クッキング	<b>16</b> 書道教室 (お弁当)	<b>17</b> 卓球 (お弁当)	<b>18</b> クッキング カップヌードルミュージアム 予約制・デイ'ケア参加のみ	<b>19</b> ペタンク	※ショートケアのみ
午後		デイ'sストレッチ	共同制作	ミーティング			
午前	<b>21</b> ヨガ (お弁当)	<b>22</b> クッキング	<b>23</b> 卓球 (お弁当)	<b>24</b> デイ'sウォーク (お弁当)	<b>25</b> クッキング	<b>26</b> 鑑賞の時間	
午後	グループワーク	音楽療法	脳トレ	バイオリン演奏会	文芸の時間	※ショートケアのみ	
午前	<b>28</b> ヨガ (お弁当)	<b>29</b> クッキング	<b>30</b> スイーツ作り (お弁当)	<b>31</b> デイ'sストレッチ (お弁当)			
午後	ペタンク	外出(香雪美術館)	お誕生日会	創作活動			



- (月)～(金)はデイケアかショートケアいずれかまでのご利用が可能です。
- 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。
- 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。
- 遅刻される場合には **必ず**ご連絡をお願いいたします。 午前からの参加の場合は9:30までに(遅刻は9:45まで可能となります) 午後からの参加の場合は12:30までに(遅刻は12:45まで可能となります)
- 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。
- 「デイ'sウォーク」の日は原則全員でウォーキングに出かけます。雨天の場合は室内での「デイ'sエクササイズ」に変更とします。
- **1/18(金)はクッキングのあと池田市の安藤百福発明記念館(カップヌードルミュージアム)へ行きます。**  
入館料・館内での体験料については皆さんの自己負担金はありませんが、往復の交通費は各自のご負担となりますのでご注意ください。  
この日は予約制で、デイケアでの参加のみとなり、ショートケアでは参加できません。予約メ切は1/16(水)です。
- **1/29(火)は中之島香雪美術館へ「開館記念展 珠玉の村山コレクション」を観に行きます。予約は不要で、ショートケアでの参加も可能です。**

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。