



平成30年4月 デイケア予定表



	月	火	水	木	金	土
午前	2 ヨガ (お弁当) 創作活動	3 予約制・デイケアの クッキング →お花見 in大阪城公園	4 ミーティング (お弁当) 卓球	5 デイ'sウォーク (お弁当) 共同制作	6 クッキング ペタンク	7 DVD鑑賞 ※ショートケアのみ
午後						
午前	9 ヨガ (お弁当) グループワーク	10 クッキング 卓球	11 デイ'sキッチン 趣味の時間<カワカ>	12 セミナー (お弁当) 美術の時間	13 クッキング 音楽療法	14 創作活動 ※ショートケアのみ
午後						
午前	16 ヨガ (お弁当) 共同制作	17 クッキング デイ'sストレッチ	18 バイオリン演奏会 (お弁当) 趣味の時間<脳トレ>	19 デイ'sウォーク (お弁当) DVD鑑賞	20 クッキング (↓詳細は下記) 硬筆の時間	21 体育館(卓球) ※ショートケアのみ
午後						
午前	23 ヨガ (お弁当) グループワーク	24 クッキング 音楽療法	25 スイーツ作り (お弁当) お誕生日会	26 文芸の時間 (お弁当) 卓球	27 クッキング 行事(水上バス)	28 共同制作 ※ショートケアのみ
午後						
午前	30 祝日のため お休みです					
午後						



- (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。
- 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)
- 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。
- 今月のDVD鑑賞は・・・4/7(土)「忍びの国」 4/19(木)「名探偵コナン 11人目のストライカー」を観ます。
- 4/3(火)はクッキングでお弁当を作って大阪城公園へお花見に行きます！予約制で、デイケア参加のみとなります(予約メット・・・3/30(金))
- 4/6(金)の「ペタンク」について・・・ペタンクとは老若男女問わず楽しめる室内スポーツのことです。
今年のゴールデンカップの種目がペタンクに決まりましたので、プログラムの中でぼちぼち練習していきますよ～。
- 「デイ'sウォーク」の日は、原則全員でウォーキングに行きます。雨天の場合は室内で過ごしますのでご了承ください。
- 4/20(金)の「硬筆の時間」について・・・今月の「書道教室」はお休みとなりました。先生はおられません、みんなで硬筆に取り組もうと思います。
- 4/27(金)は午後から水上バス(アクアライナー)に乗りに行きます！予約は不要、ショートケアでの参加もOK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。
- 絵画教室 …… 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。
- DVD鑑賞 …… 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。
- レクリエーション …… メンバー同士のコミュニケーションを図る目的で、ゲーム感覚の室内レクをします。
- 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。
- 和みの会 …… 日頃の悩みや困りごと、暮らしの工夫など、いろいろなテーマを持ち寄って話し合います。
- リラクゼーション …… 五感のリフレッシュとストレッチを通して日ごろの疲れを取ることを目的に行っています。
- 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 …… 一行リレー小説、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。