



平成30年10月 デイケア予定表



	月	火	水	木	金	土
午前	1 ヨガ (お弁当)	2 クッキング	3 デイ'sストレッチ (お弁当)	4 デイ'sウォーク (お弁当)	5 クッキング	6 体育館<卓球>
午後	グループワーク	カラオケinテイクアールーム	共同制作	鑑賞の時間	ミーティング	※ショートケアのみ
午前	8 祝日のため お休みです	9 クッキング	10 デイ'sキッチン	11 セミナー(辻先生) (お弁当)	12 クッキング	13 共同制作
午後		美術の時間	創作活動	卓球	音楽療法	※ショートケアのみ
午前	15 ヨガ (お弁当)	16 クッキング	17 書道教室 (お弁当)	18 バイオリン演奏会 (お弁当)	19 クッキング	20 パタンク
午後	脳トレ	共同制作	卓球	デイ'sエクササイズ	文芸の時間	※ショートケアのみ
午前	22 ヨガ (お弁当)	23 予約制 ★バーベキュー★ in鶴見緑地公園	24 脳トレ (お弁当)	25 デイ'sウォーク (お弁当)	26 クッキング	27 鑑賞の時間
午後	グループワーク	※ デイケア参加限定	カラオケinテイクアールーム	共同制作	卓球	※ショートケアのみ
午前	29 ヨガ (お弁当)	30 クッキング	31 スイーツ作り (お弁当)			
午後	創作活動	音楽療法	お誕生日会 &ハロウィンパーティー			



- (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。
- **10/23(火)はバーベキューに行きます！予約制です(予約〆切は10/18(木))。この日はデイケア参加限定となり、ショートケアでは参加していただけませんのでご注意ください。この日の皆様の自己負担金は参加費100円と往復の交通費です。**

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。