

12月のデイケアだより



1. みんなでトーク (月)午後

私のお気に入りの『みんなでトーク(旧称:ティー&トーク※)』をご紹介します。
参加対象者はデイケア全員、特にデイに参加されて間もない方大歓迎です。
プログラムはお題(通常3つ)について順番に自己紹介をします。
ほかの人の話を聞くことにより、自分に参考になることが学べることもあります。
※プログラムの名称が『みんなでトーク』に変更となりました。

2. フラワーアレンジメント (土)午後



花は200円、器は100円で購入も出来ます。
前日までの予約制、当日のキャンセル待ちもOK。

ピンク ガーベラ
紫 スターチス
青 デルフィニウム
(菊、コスモスは庭に自生のもの
を使用しています。)

3. DVD体操 (月)午後 (火)(金)午前 第2(土)午前



DVD体操プログラムは、DVDをみながらみんなで体を動かす運動です。
スロー筋トレなどを行う「ストレッチ100」から始めて
NHKの「テレビ体操」や「ラジオ体操第三」などを行います。
後半は多数決によって行う体操を決めます。
エアロビクスみたいな「エクササイズ100」や
ラジオ体操でおなじみの多胡先生監修「たご体操」などを行う事が多いです。
終わった後は少し汗をかいて気分もすっきり。前向きな気持ちになれます。



※ このページは就労準備プログラムに参加しているメンバーが中心となって作成しています

12月のハートフルデイケア・ナイトケア予定表

		1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
午前10時 ～11時15 分		絵画	卓球	園芸	看護座談会	ストレッチ
		DVD体操	就労準備	創作		清掃活動
午後1時 半～2時 半		ものづくり	音楽	栄養教室	生活力向上	フラワー アレンジメント
		やさしい心理講座	就労準備		卓球	卓球
	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
午前10時 ～11時15 分	清掃活動	絵画	卓球	園芸	DVD体操	DVD体操
	園芸／就労	DVD体操	就労準備	創作	自分プロジェクト	働く人の座談会
午後1時 半～2時 半	DVD体操	SST	音楽	陶芸	当事者研究	フラワー アレンジメント
	みんなでトーク		就労準備	ボクササイズ	卓球	卓球
	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)
午前10時 ～11時15 分	清掃活動	絵画	卓球	園芸	DVD体操	ストレッチ
	園芸	DVD体操	就労準備	創作		清掃活動
午後1時 半～2時 半	DVD体操	SST	音楽	ものづくり	生活力向上	フラワー アレンジメント
	みんなでトーク		就労準備	お楽しみ	卓球	卓球
	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
午前10時 ～11時15 分	清掃活動	絵画	メンバー ミーティング	園芸	DVD体操	英会話
	園芸	DVD体操		創作		DVD体操
午後1時 半～2時 半	DVD体操	SST	誕生日会	陶芸	当事者研究	フラワー アレンジメント
	みんなでトーク		就労準備	ボクササイズ	卓球	卓球
	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)		
午前10時 ～11時15 分	清掃活動	お休み	フリー	お休み		
	園芸		フリー			
午後1時 半～2時 半	大掃除					

大掃除

12月28日(月)午後今年
最後の大掃除なのでプログ
ラム時間を使って皆さんで行
うことにしました。

お楽しみプログラムの予定

- 4日(金) リース作り
- 11日(金) 誕生日会の色紙作り
- 17日(木) テーブルピンポン
- 18日(金) 今年の漢字・言葉を決めよう
- 25日(金) クリスマスのお楽しみ★

★補足★

- 9:20～ ラジオ体操
- 9:30～ 朝のミーティング
- 14:50～ 午後のミーティング
- 16:00～20:00 ナイトケア

12月のプログラム&イベント

1. 就労準備プログラム (水)午前・午後 ※第3は午後のみ

就労準備プログラムは主治医に相談の上ご参加ください。

内容は約3カ月を1クールとして組んでいるので、出来るだけ休まず参加しましょう！

↓就労関連プログラムは水曜以外にもありますので、併せてご参加ください。

12月1日(火)午後・やさしい心理講座(対象:就労準備プログラムに参加中の方)

12月7日(月)午前・月間スケジュールと目標を考える会(対象:将来就労を考えている方)

12月12日(土)午前・働く人の座談会(対象:現在就労をしている方)

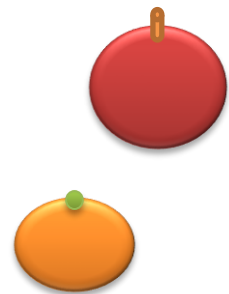
2. 栄養教室 12月3日(木)午後

今月の栄養教室は「便秘について」です。

寒くなると特につらくなる便秘。腸が健康になると免疫力も上がるとか…

この冬は便秘知らずで快腸な毎日を過ごしたいものです。

便秘に良い食材、食事について教えてもらいましょう。



3. 看護座談会 12月4日(金)午前

今月の看護座談会のテーマは「寒い時期に流行する感染症」です。

皆さんもよくご存じかとは思いますが、これからの季節はコロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルス、それ以外にも沢山の感染症が流行します。

それぞれどのような特徴があるのか、どのような対策が良いのかを学びましょう！！

4. New ボクササイズ 12月10・24日(木)午後

新プログラムです！！インストラクターをお招きして、月に2回ボクササイズを

行います。運動をしたいけどジムに通うのは大変という方、デイケアと一緒に始めてみませんか？ボクササイズ経験のある方はほとんどいないと思います。

寒いから動いて温まろう、新しいことを楽しもう、そんな気軽な感じで参加してみてください！



5. 年末年始の開所日

12月

28日(月)午前:通常プログラム / 午後:大掃除

29日(火)お休み

30日(水)フリープログラム

31日(木)お休み

1月

1日(金)お休み

2日(土)フリープログラム

3日(日)お休み

4日(月)通常プログラム

12月28日以降、年末年始のため変則的なスケジュールとなっています。

28日の午後は大掃除。今年最後にスッキリとキレイにしていきましょう！！

12月30日(水)と1月2日(土)はフリープログラムですが、レクレーションの準備もしているのでお楽しみ！！両日とも昼食・夕食の提供はあります。



お知らせ



★ 参加時間 ★

	実施曜日	入室時間	滞在時間
ショートケア(午前)	月～土	9～10時	3時間
ショートケア(午後)	月～土	12～14時	3時間
デイケア	月～土	9～10時	6時間

※ ショート(午後)は昼食を食べる場合を含め、12時以降に入室してください。

★外出可能な時間……12:30～13:00 デイケア参加者

15:30～16:00 デイケアで夕食まで残る人

※ショートケアで参加の場合途中の外出はできません



<感染対策について>

1、入室手順の変更

◎デイケア前に並ぶのは8時50分以降にしてください。外来で待つことも出来ません。

①手指消毒(玄関ホール)

②検温(玄関ホール)

③入室…男性Aホール、女性Bホールから入室してください。

③手洗い…男性Aホール、女性Bホールの流しを使用。

1、外用マスクを外す→ 2、手洗い→ 3、院内用マスクを付ける

※マスクはご持参ください。忘れた場合は院内売店でご購入をお願い致します。



2、持ち物について

・筆記用具(個人活動で使う色鉛筆等を含む)をご持参ください。

・冷蔵庫の使用を中止するため、要冷蔵の飲食物の持ち込みはご遠慮ください。

・荷物や上着は基本的にロッカーにしまい、席には置かないようお願いいたします。

3、プログラムについて

・環境消毒や物品の消毒を行うため、プログラム時間を短縮しています。

(変更後は午前10:00～11:15、午後13:30～14:30)

・カラオケは感染予防の観点から中止となっています。

・プログラム毎に定員を設けたため、超えた場合はご参加いただけない事があります。

・プログラムを実施している際は、参加していない方に移動をお願いすることがあります。



4、ナイトケアお休み

感染対策やプログラムの運営に必要なスタッフを確保するため、

ナイトケアはお休みしています。

夕食はデイケアまたは午後ショートケア(昼食無し)の方に提供しています。

5、送迎の中止

車内の感染対策十分に行かないため、送迎車の運行は中止しています。



デイケアへのお問い合わせ 044-833-7388(直通)