

1月のデイケアだより

1. 創作 (木) 午前

皆さん協力して楽しそうに作っていました。
クリスマスのにぎやかな雰囲気も出ていてとても素敵な作品に仕上がっています。
工夫した点、楽しかった点など、メンバーの感想を貼り出しています(枠の十字部分をシルバーにした、家はプラモデルを作っているようだったなど)。
細かな部分も工夫されているので注目してみてください。



2. DVD体操 (月)(金)(土)午前 (火)午後

メンバーから要望があり、新しいDVDが増えました。
1つはメタボリック集中講座です。下半身やお腹の内臓脂肪を燃焼させます。
もう一つはmomチャンダイエットという韓国で考えられた全身のエクササイズです。

★メンバーに話を聞きました。
「週2~3回出ています。最初はハードだと思ったけど今は楽にやれていて、体力はついたと思います。実年齢よりも若く見られます。」

【参加している理由は何ですか？】
「10年前から続けていてやらないと落ち着かない感じがします。楽しいから続けています。」



3. 農園 (月)(金) 午後

この時期は土が乾燥しづらく、水やりが少なくてすみませす。
大根、ほうれん草、玉ねぎ、麦、チューリップを植えたので春が楽しみです！

現在の農園の様子です。Afterをお楽しみに(*^-^*)



※ 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作成しています！

1月のハートフルデイケア予定表

プログラムは予告なく変更となる事がありますので、予めご了承ください。

★補足★
 9:25～ ラジオ体操
 9:30～ 朝のミーティング
 10:20 昼食注文 締切
 14:50～ 午後のミーティング
 15:00 夕食注文 締切

1(土)

お休み

	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
午前10時～11時15分	年始プログラム	絵画 卓球/清掃	ハートフルジム 就労準備	園芸 創作	新春ビンゴ大会	清掃活動 ストレッチ
午後1時半～2時40分	年始プログラム	DVD体操 やさしい心理講座 ものづくり(陶芸)	音楽 就労準備	ハートフルジム 栄養教室	書道 卓球 農園	フラワーアレンジメント 卓球
	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
午前10時～11時15分	お休み	絵画 卓球/清掃	ハートフルジム 就労準備	園芸 創作	DVD体操 あーだこーだ	清掃活動 DVD体操
午後1時半～2時40分		DVD体操 SST(応用)	音楽 就労準備	ハートフルジム ものづくり(陶芸) SST(基礎)	当事者研究 卓球 農園	フラワーアレンジメント 卓球
	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)
午前10時～11時15分	園芸 DVD体操	絵画 卓球/清掃	ハートフルジム 就労準備	園芸 創作	DVD体操 書道	清掃活動 ストレッチ
午後1時半～2時40分	みんなでトーク 卓球 農園	DVD体操 SST(応用)	音楽 就労準備	ハートフルジム ものづくり(陶芸) SST(基礎)	卓球 農園	フラワーアレンジメント 卓球
	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)
午前10時～11時15分	園芸 DVD体操	絵画 卓球/清掃	メンバーミーティング	園芸 創作	DVD体操	働く人の座談会 英会話/体操
午後1時半～2時40分	みんなでトーク 卓球 農園	DVD体操 SST(応用)	誕生日会 就労準備	ハートフルジム ものづくり(陶芸) SST(基礎)	当事者研究 卓球 農園	フラワーアレンジメント 卓球
	31(月)	<div data-bbox="828 1765 963 1812" data-label="Section-Header"> <h2>大掃除</h2> </div> <div data-bbox="608 1816 1187 1933" data-label="Text"> <p>傘立ての整理を月末の晴れた日に行うことになりました。玄関をきれいに保つため、置き傘はしないようお願いいたします。</p> </div>				
午前10時～11時15分	園芸/就労 DVD体操					
午後1時半～2時40分	みんなでトーク 卓球 農園					

デイケアへのお問い合わせ 044-833-7388

1月のプログラム&イベント

1. 年始プログラム 1月3日(月)午前

2022年最初のデイケアは1月3日(月)です。外来もまだ休診中で、この日は通常とは異なるプログラムです。皆さんでのんびりとお正月気分を楽しみましょう。

2. 就労準備プログラム (水)午前・午後

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。
↓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。
月初または月末の(月)午前・月間スケジュール表(対象:就労を検討している方)
第1(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)
第4(土)午前・働く人の座談会(対象:現在就労しているデイケアメンバー)



3. 栄養教室 1月6日(木)午後

新年最初の栄養教室は「正月太り解消する食事」です。
年末年始は美味しいものを食べながらぬくぬくと過ごすのが良いですよね(o^—^o)
ですが、運動不足と食べ過ぎで体重が増えるのは嫌ですね☹。
毎年、新年の目標が“ダイエット”という方は是非ご参加ください！

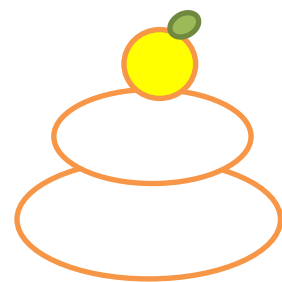


4. 新春ビンゴ大会 1月7日(金)午前

昨年は年明け初日に行い好評だった「ビンゴ大会」！！
今年はより多くのメンバーが参加できるよう、平日に開催することが決まりました。
ビンゴゲームと必ずもらえる景品(普段の誕生日会とは違います！)で
楽しく過ごしましょう♪

5. 書道

1月は7日(金)午後、21日(金)午前に書道を行います。
初めての方も2022年の書初めとしてぜひご参加ください。
今回も道具を準備する関係で事前申し込みをお願いします。



6. あーだこーだ 1月14日(金)午前

今月は「デイケアのプログラムについて話そう」がテーマです。
参加しているプログラムの内容やその良い所などを話していただきたいと思います。
他メンバーの話聞くことで知らないことを知ったり、
共通の関心を持つ人と出会う機会にもなります。
あまり構えず気軽にご参加ください。

7. ボクササイズ新名称「ハトフルジム」

昨年末に皆さんからご応募いただいた名称の中から「ホップ・ステップ・ジャ部」
「Dリーグ(デイケアリーグ)」、「ハトフルジム」3つが最終候補として上がり、
皆さんの投票の結果「ハトフルジム」に新名称が決定いたしました。
2022年も皆さんで「ハトフルジム」を盛り上げていきましょう！！



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検温(玄関ホール)

②手指消毒(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

※マスクを忘れた場合は院内売店でご購入をお願い致します。

※問診票の代わりに出席簿の体調「良/不良」の欄への記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。

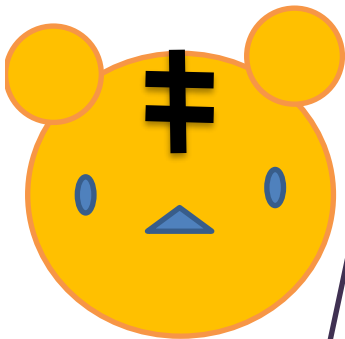
・デイケア(院内)専用マスクをご持参ください。外から付けてきたマスクは捨てるか手荷物へ。

・冷蔵庫は使用できないため、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

・プログラム参加者が多い場合、参加していない方に移動をお願いすることがあります。



2021年も新型コロナウイルス対策にご協力
いただきながらのご参加ありがとうございました。

これからも皆様が安心して過ごせる場所や
成長を実感できる機会を提供していけるよう、
デイケアスタッフ一同努力を続けてまいります。
2022年が皆様にとって良い年となりますように。
今年もよろしく願いいたします。



賀正