

4月のデイケアだより

1. 書道（金）午前

3月の書道の作品は、「三月」「弥生」「桃の節句」でした。
書道は人気のプログラムで多くの方が参加されています。(^^♪
4月はどのような言葉を書くのでしょうか。(▽^)
書道を行う方は事前に申し込みをお願いします。



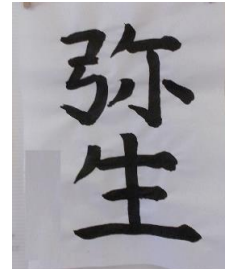
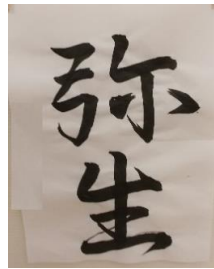
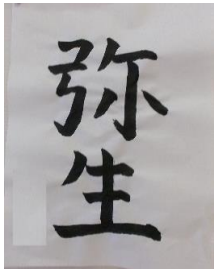
書道参加者の声…

[目的]

- ◎集中力をもっと付けたい。
- ◎手書きでの記入が必要な時(例えば、はがきや封筒、履歴書など)に役立つ事ができる。

[何が楽しいか]

- ◎静かな環境で集中でき、自分のペースで自由に作成できる。
- ◎左利きのところあえて右手で書くことでいつもと違った頭を動かせる。
- ◎PCと違って実際に文字を書くことで幼い頃に習っていた記憶がよみがえり楽しい。

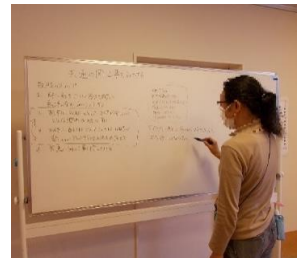


2. SST基礎（木）午後

SSTってなに？

「Social Skills Training」の略で、
日常生活の中で自分の気持ちや要求を相手に上手く伝えたり、
相手の言うことに上手く応じることが出来るように練習すること。

皆さんから出た悩みについて意見を交わします。話し合いを参考にした
ロールプレイを行い、良いコミュニケーションの練習をします。
皆さんも日常生活で何か困ったことがあれば是非参加してください。



※ロールプレイ:実践演習。課題に沿った状況を実際に演じてみること

【参加者の声】

- ウォーミングアップでゲームなどが体験できて楽しい。
- いろいろな悩みがある事がわかる。
- ロールプレイで相手の気持ちを察する練習ができる。
- 課題について様々な解決方法を学べる。



※ 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！

4月のハートフルデイケア予定表

					1(金)	2(土)	
午前10時 ～ 11時15分	午後1時 半～2時 40分	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #e0f0ff;"> 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。 </div>			DVD体操	清掃活動	
					書道	ストレッチ	
卓球	フラワー アレンジメント						
農園	卓球						
		4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
午前10時 ～ 11時15分	午後1時 半～2時 40分	園芸	絵画	ハートフルジム	園芸	DVD体操	清掃活動
		DVD体操	ピンポン	就労準備	創作	あーだこーだ	DVD体操
午前10時 ～ 11時15分	午後1時 半～2時 40分	みんなでトーク	ものづくり	音楽	ハートフルジム	卓球	フラワー アレンジメント
		ハートフルジム	やさしい心理講座	就労準備	栄養教室	農園	卓球
午前10時 ～ 11時15分	午後1時 半～2時 40分	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
		園芸	絵画	ハートフルジム	園芸	DVD体操	清掃活動
午前10時 ～ 11時15分	午後1時 半～2時 40分	DVD体操	ピンポン	就労準備	創作	書道	ストレッチ
		みんなでトーク	ものづくり	音楽	ハートフルジム	卓球	フラワー アレンジメント
午前10時 ～ 11時15分	午後1時 半～2時 40分	ハートフルジム	SST(応用)	就労準備	SST(基礎)	農園	卓球
		18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
午前10時 ～ 11時15分	午後1時 半～2時 40分	園芸	絵画	ハートフルジム	園芸	DVD体操	働く人の座談会
		DVD体操	ピンポン	就労準備	創作		DVD体操
午前10時 ～ 11時15分	午後1時 半～2時 40分	みんなでトーク	ものづくり	音楽	ハートフルジム	卓球	フラワー アレンジメント
		ハートフルジム	SST(応用)	就労準備	SST(基礎)	農園	卓球
午前10時 ～ 11時15分	午後1時 半～2時 40分	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	昭和の日	清掃活動
		園芸	絵画	メンバー ミーティング	園芸		ストレッチ
午前10時 ～ 11時15分	午後1時 半～2時 40分	DVD体操	ピンポン	誕生日会	創作		フラワー アレンジメント
		みんなでトーク	ものづくり	就労準備	ハートフルジム		卓球
午前10時 ～ 11時15分	午後1時 半～2時 40分	ハートフルジム	SST(応用)	SST(基礎)	SST(基礎)		
		<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 50%; padding: 20px; background-color: #fff9c4;"> <h2 style="margin: 0;">大掃除</h2> <p style="margin: 0;">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>					

※「ハートフルジム」はボクササイズの事です。

★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

デイケアへのお問い合わせ 044-833-7388

4月のプログラム&イベント

1. 新年度のプログラム変更があります。

新年度を迎えるにあたり、一部のプログラムを変更させていただくことになりました。以下に変更のあるプログラムについて記載したのでご確認ください。

農園・・・週1回(金)午後

回数が減ります。病院周囲の園芸用地が広がったため、今後は園芸の中に農園の活動も組み込んでいく予定です。

卓球(月)→ハトフルジム(ボクササイズ)

ハトフルジムの参加者が増えているため月曜にひと枠増やし、卓球を減らします。

ハトフルジム(ボクササイズ)の予約制

参加者増加による密集を回避するため予約制で15名限定になります。週3回のうちお一人2回まで予約が可能

ピンポン(卓球)

火曜・卓球を「ピンポン」に名称変更します。卓球を通じて様々な人との交流を楽しみましょう。

清掃活動・・・週1回(土)午前

回数が減ります。週1回、これまで通り予約制の5名限定で実施します。

英会話

しばらくの期間休止とします。

DVD体操(火)→ものづくり

ものづくりが木曜のから火曜に移動してDVD体操が減ります。

プログラム構成の変更に伴い、時間によってデイケア内に空きスペースが出来るようになりました。個人でも、グループでも、上手に空きスペースや空き時間を使ってください。

ものづくり

今月から火曜日に移った「ものづくり」。以前は革細工を中心に作業をしていましたが最近では陶芸や合同作品など、様々な創作の場となっています。黙々と作業をしたり、合間におしゃべりを楽しんだり、和やかな雰囲気で行っています。

就労準備プログラム

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・月間予定表作成(対象:就労を検討している方)

※4月の予定は3月28日実施、5月の予定は5月2日実施予定です。

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)

栄養教室

今月のテーマは「油の種類と使い方」です。

油の摂り過ぎは健康によくないと言われる一方で、オリーブオイルや亜麻仁油、えごま油は身体に良いとか?? 様々な油がありますがその効果や使い方はよく分からない人も多いのではないのでしょうか?

正しい知識を得て油と上手にお付き合いしていきましょう!!

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。

・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。

春の園芸だより

さやえんどうの花



イチゴの花



制作中の遊歩道
道の先にハートの花壇が
出る予定です🌸

そら豆の花



遊歩道と一緒に新
たな農地も開拓中!!



アボカドの木
種からここまで大
くなりました!



