

# 12月のデイケアだより

## 1. 卓球 (金)(土)午後

11月30日、3年ぶりに卓球交流会が開催されました。  
ハートフルチームは、初の2チーム参加で、3連覇もかかっていました。  
交流会参加メンバーの練習等も行われ、出場される方々の意気込みは  
とても高いものでした。  
出場されなかったメンバーさんも、普段から卓球プログラムにとっても楽しく  
参加されています。  
交流会に向けての練習は前半シングルス、後半ダブルスの形式で熱心に行  
われていました。  
初心者から上級者までいらっしゃるの、とても参加しやすいプログラムと  
なっております。



### 【交流会前の参加メンバーの声】

- ★ 日頃の卓球プログラムでの練習の成果を発揮して、みんなで「出て良かった。」と思える大会にしたいです。
- ★ 卓球をすると、とてもリラックスできます。交流会前で緊張していますが、それも楽しみの一つだと思っています。
- ★ 練習では、トスの上げ方と、相手のテーブルに入れることを意識しています。フットワークも良くしたいと思います。
- ★ 卓球をみんなで楽しめるような、交流会にしたいです。



## 2. 仮装大会 (水)

10月26日(水)にハロウィーンの仮装大会がデイケアで開催されました。  
メンバーだけでなくスタッフの方達も仮装し、中には本格的なバレリーナの衣装で登場する等、皆が一丸となって盛り上がりました。  
エントリーされたメンバーに投票し、3位までは景品が出て、仮装した方もしていない方も、また参加したいという声上がる程、にぎやかで楽しい会になりました。  
★お化粧、ヘアセット等の仮装をしてもらった。また参加してみたいと思った。  
★スタッフも朝から仮装してくれていたのが面白かった。  
★初めて参加したけどすごく楽しかった。特にバッドマンが完全に变身しているところが印象に残った。



# 12月のデイケア予定表

|                      |  |              |                |              |              |                      |
|----------------------|--|--------------|----------------|--------------|--------------|----------------------|
| 午前10時<br>～<br>11時15分 | <p style="text-align: center;"><b>デイケアへのお問い合わせ 044-833-7388</b><br/>見学・お試し参加は無料です。お気軽にお問い合わせください。</p>  |              |                |              |              |                      |
| 午後1時半<br>～2時40分      |  |              |                |              |              |                      |
|                      | <p style="text-align: center;"><b>★補足★</b><br/>9:25～ ラジオ体操<br/>9:30～ 朝のミーティング<br/><b>10:20 昼食注文 締切</b><br/>14:50～ 午後のミーティング<br/><b>15:00 夕食注文 締切</b></p> |              |                |              |              |                      |
|                      |  |              |                | <b>1(木)</b>  | <b>2(金)</b>  | <b>3(土)</b>          |
| 午前10時<br>～<br>11時15分 |  |              |                | 園芸           | DVD体操        | 清掃活動                 |
|                      |  |              |                | 創作           | 農園           | ストレッチ                |
| 午後1時半<br>～2時40分      |  |              |                | ハトフルジム       | 卓球           | フラワー<br>アレンジメント      |
|                      |  |              |                | 栄養教室         | 書道           | 卓球                   |
|                      | <b>5(月)</b>  | <b>6(火)</b>  | <b>7(水)</b>    | <b>8(木)</b>  | <b>9(金)</b>  | <b>10(土)</b>         |
| 午前10時<br>～<br>11時15分 | 農園/園芸  | 絵画           | ハトフルジム         | 園芸           | 体操/農園        | 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                |
| 午後1時半<br>～2時40分      | ものづくり  | えいごでトーク      | 音楽             | ハトフルジム       | 卓球           | フラワー<br>アレンジメント      |
|                      | ハトフルジム   | SST(応用)      | 就労準備           | SST(基礎)      | 当事者研究        | 卓球                   |
|                      | <b>12(月)</b>   | <b>13(火)</b> | <b>14(水)</b>   | <b>15(木)</b> | <b>16(金)</b> | <b>17(土)</b>         |
| 午前10時<br>～<br>11時15分 | 農園/園芸  | 絵画           | ハトフルジム         | 園芸           | DVD体操        | 清掃活動                 |
|                      | DVD体操  | ピンポン         | 就労準備           | 創作           | 農園           | ストレッチ                |
| 午後1時半<br>～2時40分      | ものづくり  | みんなでトーク      | 音楽             | ハトフルジム       | 卓球           | フラワー<br>アレンジメント      |
|                      | ハトフルジム   | SST(応用)      | 就労準備           | SST(基礎)      | 書道           | 卓球                   |
|                      | <b>19(月)</b>   | <b>20(火)</b> | <b>21(水)</b>   | <b>22(木)</b> | <b>23(金)</b> | <b>24(土)</b>         |
| 午前10時<br>～<br>11時15分 | 農園/園芸  | 絵画           | メンバー<br>ミーティング | 園芸           | DVD体操        | 働く人の座談会              |
|                      | DVD体操  | ピンポン         |                | 創作           | 農園           | DVD体操                |
| 午後1時半<br>～2時40分      | ものづくり  | みんなでトーク      | 誕生日会           | ハトフルジム       | 卓球           | フラワー<br>アレンジメント      |
|                      | ハトフルジム   | SST(応用)      | 就労準備           | SST(基礎)      | 当事者研究        | 卓球                   |
|                      | <b>26(月)</b>   | <b>27(火)</b> | <b>28(水)</b>   | <b>29(木)</b> | <b>30(金)</b> | <b>31(土)</b>         |
| 午前10時<br>～<br>11時15分 | 農園/園芸  | 絵画           | ハトフルジム         | <b>お休み</b>   | フリー          | <b>お休み<br/>(大晦日)</b> |
|                      | DVD体操  | ピンポン         | 就労準備           |              |              |                      |
| 午後1時半<br>～2時40分      | ものづくり  | みんなでトーク      | <b>大掃除!</b>    |              | フリー          |                      |
|                      | ハトフルジム   | SST(応用)      |                |              |              |                      |

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。

# 12月のプログラム&イベント

## 神奈川県デイケア合同作品展

12日(月)～16日(金)に神奈川県内のデイケアが合同で開催する作品展が行われます。ハートフルは15日(木)に受付当番です。他の日に個別に見学に行かれる事も可能です。お時間のある方は是非、県民サポートセンター(横浜駅近く)にお立ち寄りください。

## 栄養教室

12月のテーマは「糖質の少ないデザート・間食」です。「何なら食べていいの?」「量が少なければいいの?」糖質との適度な付き合い方を教えてもらいましょう。

2022年も  
お疲れさま  
でした!

## 書道

12月の書道は2日・16日(金)です。事前に参加者の募集をしていますが、道具に余裕があれば当日の参加も可能です。ただ文字を書くことだけに集中する時間。慌ただしい日常や情報に追われる現代人にとっては貴重な時間かもしれませんね。

## ハートフルジム

密にならないよう15名定員で実施しています!特にミット打ちは事前予約と開始時間からの集合が必要ですのでご注意ください。筋トレコーナーに関しては予約なしや途中からの参加も可能ですが、混んでいる時は申し込みをしている人が優先となりますのでご了承ください☆

## 音楽

11月は祝日やイベントの影響でお休みしていましたが、12月は再び合奏を行う事になっています。ハンドベルなどで季節の曲を演奏しましょう。

## SST基礎

Social Skills Training(SST)では、コミュニケーションに関するお悩みを解消したり、苦手だった人や場面に対して少し自信を持つのに役立つプログラムです。12月は日常の中で困った/困っていることについて、皆さんで解決策を考えてみましょう。やり方は人それぞれだと思いますが、他の人と多くの考えを出し合う中で、一人では思いつかなかった方法が見つかるかもしれません。

## 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。

第3(水)午前・メンバーミーティング後・月間予定表の作成(対象:就労を希望している方)

第4(土)午前・働く人の座談会(対象:現在就労している方、今月に限り就労準備の参加者)

## 大掃除

通常プログラムのラストは大掃除です。皆さんでホコリや汚れが溜まっているところをキレイにしましょう!参加者にはお土産を配る予定です♪

# お知らせ

## ★参加時間★

|               | 入室時間  | 滞在時間    |
|---------------|-------|---------|
| ショートケア(午前・午後) | 9～14時 | 入室から3時間 |
| デイケア          | 9～11時 | 入室から6時間 |

※ 出席簿にデイケア／ショートケア(D/S)の記入をお願いします。

◎途中外出可能な時間帯・・・12:30～13:00／15:00～15:30

◎途中外出の条件・・・デイケア利用で10:00までに来所→2回外出可  
 デイケア利用で10:30までに来所→1回外出可

※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

- ①検温(玄関ホール)
- ②手指消毒(玄関ホール)
- ③手洗い・・・午前:男性Aホール、女性Bホールの流しを使用。午後:どちらの流しでも可。  
 1、外用マスクを外す→ 2、手洗い→ 3、院内用マスクを付ける
- ④荷物をロッカーに入れる
- ⑤出席簿記入  
 ※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、テーブルの上には置かないようお願いいたします。
- ・飲食物を冷蔵庫に保管する際は、記名の上、必ず当日中にお持ち帰り下さい。

### 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。
- ・テーブルを作業台にする場合やテーブル移動をするプログラムでは  
 飲み物等を置くテーブルを用意します。流し周辺や共有の棚に置くのは避けましょう。

## 年末年始の予定

2022年12月28日(水) 通常プログラム

29日(木) お休み

30日(金) フリープログラム(昼/夕の食事あり)

31日(土) お休み:大晦日

2023年 1月 1日(日) お休み:元旦

2日(月) フリープログラム(昼/夕の食事あり)

3日(火) お休み

4日(水) 通常プログラム

この期間はお休みが1日おきにありますのでご注意ください。