

1月のデイケアだよ



Happy New Year

祝！！三連覇！！卓球交流会

ブービー賞も取れちゃったよ♪



皆様、今年はどうな一年だったでしょうか？来年もどうぞよろしくお願いいたします。

さて、昨年11月30日新型コロナの影響で中止になっていた卓球交流会が3年ぶりに開催され、ハートフルデイケアからは優勝を目指すAチーム(跳んで豆大福)、交流会を楽しむBチーム(ほっとスマイル)が参加しました。

Aチームは、学生時代を卓球部で過ごし、社会人クラブでも卓球をしていた上級者や、その人に初歩から教えてもらい、今では他のメンバーに教えるまで上達した人等が参加しました。Bチームは普段から卓球を楽しんでいるメンバーが中心で、両チーム共に卓球プログラムの中で一生懸命練習してきました。

試合が始まると、Bチームは悔しくも予選リーグで敗退してしまいましたが、Aチームは強力な強さを見せ、予選リーグ通過後、準決勝、決勝と勝ち進んでいきました。Bチームも予選リーグで敗退はしましたが、Aチームの応援を頑張ったり、楽しんでる様子でした。この試合に勝利した方が優勝というところで、一勝一敗で迎えた最後の試合で見事に勝利し、三連覇となりました(*^-^*)

交流会現地では、他チームの方と会話を楽しんでいる人もいました。

表彰式は、Aチームが優勝、Bチームはブービー賞となり、2チーム受賞というとても嬉しい結果となりました。

★参加者のインタビュー

- 順番が回って来た時に負ける気がしなかった。3年半練習した。今回初参加。
いつもその調子ならいい。チームが一丸となって頑張った。
- 初めての交流会。始まる前はすごく緊張したけど始めてみたらとても楽しかった。観戦している人など、大勢の人が楽しんでいるのを見てほのぼのした。
- 初めての2チーム参加となり、改めてデイケアにおける卓球参加者が増えた事を実感しました。今回の卓球交流会を機にますます多くのメンバーさん達と卓球のたいごみ、楽しさを共有していけたら嬉しいです。



1月のデイケア予定表

	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
午前10時 ～ 11時15分	フリー	お休み	新春ビンゴ大会	園芸 創作	DVD体操 農園	清掃活動 ストレッチ
午後1時半 ～2時40分	フリー		音楽	ハートフルジム	卓球	フラワー アレンジメント
			就労準備	栄養教室	書道	卓球
	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
午前10時 ～ 11時15分	お休み (成人の日)	絵画	ハートフルジム	園芸	体操/農園	清掃活動
		ピンポン	就労準備	創作	あーだこーだ	DVD体操
午後1時半 ～2時40分		えいごでトーク	音楽	ハートフルジム	卓球	フラワー アレンジメント
		SST(応用)	就労準備	SST(基礎)	当事者研究	卓球
	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
午前10時 ～ 11時15分	農園/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	農園	ストレッチ
午後1時半 ～2時40分	ものづくり	みんなでトーク	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)	書道	卓球
	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
午前10時 ～ 11時15分	農園/園芸	絵画	メンバー ミーティング	園芸	DVD体操	清掃活動
	DVD体操	ピンポン		創作	農園	DVD体操
午後1時半 ～2時40分	ものづくり	みんなでトーク	誕生日会	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)	当事者研究	卓球
	30(月)	31(火)	★補足★ 9:25～ ラジオ体操 9:30～ 朝のミーティング 10:20 屋食注文 締切 14:50～ 午後のミーティング 15:00 夕食注文 締切			
午前10時 ～ 11時15分	農園/園芸	絵画				
	DVD体操	ピンポン				
午後1時半 ～2時40分	ものづくり	みんなでトーク				
	ハートフルジム	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。

デイケアへのお問い合わせ 044-833-7388
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。

1月のプログラム&イベント

新年、デイケアは1月2日(月)から開所！

デイケアは大晦日・元旦がお休みで、1月2日(月)から開所します。
2日(月)はフリープログラムで昼食・夕食も利用できます。
3日(火)はお休みです
4日(水)以降は通常プログラムで、外来診療もこの日から再開となります。

栄養教室

1月のテーマは「体に良いダイエット食」です。
ダイエットをしたことのある方は多いと思いますが、食生活が偏ると体調を崩すこともあります。健康を維持しながら体重や体脂肪を減らせるのが理想ですね。
栄養士さんにおすすめの食事法を教えてください。

書道

1月と言えば「書初め」。今月は普段使っているものより長い半紙を使って書初めを行う予定です。また、墨汁ではなく墨をする作業も行う予定です。
原則、事前申し込みが必要ですが、道具の数に余裕があれば当日参加も可能です。

SST基礎・応用

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、苦手な場面に少し自信が持てるようにするプログラムです。
基礎は(木)午後に実施しています。1月のテーマは「目指せ！褒め上手」です。
人の好い所に気づき、上手に伝えるスキルを身につけましょう。
応用は(火)午後に実施です。今月は昨年から継続の方と新たに参加するメンバーでゲームなどを通じて波長合わせを行ったり、SST参加の目的を確認したりします。

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☆

当事者研究

皆さんの困っていること、苦労していることについて研究をしています。
自分について振り返ってみたり、他の人の体験談を聞いてみたり、
その中で共感や新たな発見もあり、とても有意義なプログラムです。

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。
第4(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)

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。

年始の予定

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)以降 通常プログラム

新春ビンゴ大会

1月4日(水)は通常プログラム開始ですが、午前はイベントからスタートです。
 ここ数年恒例となった新春ビンゴ大会、今回も生活雑貨など実用的なものが多数！
 景品を楽しみに、ビンゴで盛り上がりましょう♪