



# デイケアプログラム (Aグループ) R5.6.19~

	<b>認知リハ①</b>	<b>軽作業</b>	<b>パソコン</b>	<b>カラオケ</b>	<b>音楽</b>	
月	認知機能のトレーニングをします。	課題に沿った手作業を皆と一緒に取り組みます。	文字入力、表計算などに取り組みます。	カラオケを楽しむ時間です。	なじみの音楽を聴いたり、ハンドベルなどの演奏で音楽を楽しみます。	
	<b>えん◎ジョイ</b>	<b>スポーツ</b>	<b>健康くらぶ</b>	<b>園芸</b>	<b>マイスペース</b>	<b>創作</b>
火	生活の中での楽しみを皆で体験したり、お喋りする時間です。	個人の目標に合わせてマシンを使ったトレーニングやスポーツで体力をつけていきます。	血圧を測ったり心と体の健康について考えます。	屋外で健康的な時間を過ごし、土に触れ花や緑を育て、癒しの時間を共有します。	ぬり絵、脳トレなどの個人の目的、課題に沿って取り組む時間です。	革細工、陶芸、藤工芸、手芸などの創作活動を行います。
	<b>ゲーム・制作</b>	<b>企画</b>	<b>リラクゼーション</b>	<b>パソコン</b>		
水	将棋やビンゴなどのゲームと季節の共同作品作りを行います。	レクリエーションや喫茶、行事の企画を考え、準備をします。	呼吸法とストレッチで心身をリラックスさせ、身体感覚を大切にすマインドフルネスを行います。	文字入力、表計算などに取り組みます。		
	<b>※料理①②</b>	<b>マイスペース</b>	<b>ミーティングB</b>	<b>スポーツ</b>	<b>お茶会</b>	<b>認知リハ②</b>
木	みんなで協力して食にまつわる話し合い、調理を行います。	ぬり絵、脳トレなどの個人の目的、課題に沿って取り組む時間です。	自分の体験や気持ちを話し、他者の話を聞き、依存症について改めて考えます。	個人の目標に合わせてマシンを使ったトレーニングやスポーツで体力をつけていきます。	皆でお抹茶を点てながら会話を楽しむくつろぎの時間です。	パソコンも使い、認知機能のトレーニングをします。
	<b>はたらくらぶ</b>	<b>脳トレ</b>	<b>書道</b>	<b>ゆったり</b>	<b>週替わり</b>	
金	働くことについて話し合ったりSSTで練習します。	楽しく頭と体の体操をします。	丁寧な字を書くだけではなく共同作品を作したり書道を楽しみます。	生活の困りごとや体調などを気軽に話せる和みの場です。	ゲートボールやバドミントン、外出など週替わりで身体を動かします。	

## 【一日の流れ】

朝のつどい  
 午前の活動  
 昼食・昼休み  
 昼のコーヒー会  
 午後の活動  
 夕のつどい

- 月1回『デイケア会』・隔月1回『集団栄養指導』があります

### 【昼のコーヒー会】(参加は自由です)

コーヒーを飲んで、おしゃべりをしています。



「自主活動」プログラムに参加しないで、ロビーでのんびりと過ごすこともできます。この時間にできることを自分なりに行ってOKです。  
 ※がついたプログラムは目的別になってます。スタッフにご相談下さい