



# デイケアプログラム (Bグループ) R5.6.19~

月	☆軽作業	認知リハ①	☆新入所M	パソコン	カラオケ	音楽	プロジェクトB
	課題に沿った手作業を皆で一緒に取り組みます。	認知機能のトレーニングをします。	自分の体験や今の生活を振り返り、依存症について学ぶ場です。	文字入力、表計算などに取り組みます。	カラオケを楽しみます。	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。	手を動かしながら何気ない会話を楽しむゆる〜い時間です。
火	スポーツ	健康くらぶ	園芸	マイスペース	創作	※依存症研究室B	
	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。	みんなで依存症あるあるを深めます。	
水	ゲーム・制作	☆企画	☆GW	リラクゼーション	パソコン	☆就労G	
	将棋やピ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。	自分の生活を見直しながら、依存症について話し合う場です。	呼吸法とストレッチで心身をリラックスさせ、身体の感覚を大切にする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。	働くことについて話し合いや、SSTを通して練習します。	
木	※料理①②	マイスペース	ミーティング①	スポーツ	お茶会	認知リハ②	※マトリックス
	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。	薬物依存症の方を対象に、再使用しない生き方について考えます。
金	☆ミーティング②	脳トレ		書道	ゆったり	週替わり	※AGG/GG
	依存症の回復に向けて話し合います。	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ったり書道を楽しめます。	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。	ジャンルにとらわれた生き方を変えていくことを目指します。

## 【一日の流れ】

朝のつどい  
 午前の活動  
 昼食・昼休み  
 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

- 印(※,☆)が付いたプログラムは目的別になっていますので、希望する際にスタッフにご相談下さい。
- ピンク色の文字で書かれたプログラムは中期～就労準備期の方が対象のプログラムです。