

2024年8月

デイケアカレンダー

★参加中、マスクの着用は必須です。

★カレンダーに記載されている【】の内容はプログラム実施場所です。

★アロマタイムは内容に関わらずフェイスタオル（首にかけられる長さのもの）を1枚持ってきて下さい。

★ハスワークは完成したハスの花を持ち帰る用の袋（たて、よこ20cm程度）を

	火			水			木			金			土				
	【アロマタイム】			【コミュニラボ】			1			2			3				
午前	1日 手浴とハンドトリートメント 8日 つるつるお肌に ボディスクラブ 15日 気分をリフレッシュ ルームスプレー			3日・10日 [アサーション とチェックリスト] 17日 テーマフリーのSST 24日・31日 「ほめる・ほめられる」			アロマ タイム 【アート】	デスク ワーク 【ダイニング】	若竹 プログラム 【若竹荘】	新聞 あらかると 【アート】	デスク ワーク 【ダイニング】		若竹 プログラム 【若竹荘】	デスク ワーク 【ダイニング】	ハーブ タイム2 【ダイニング】		
午後	22日 フェイシャルスチーム☆ツボ 29日 香水作り（夏の思い出） ※持ち物：フェイスタオル			22日 フェイシャルスチーム☆ツボ 29日 香水作り（夏の思い出） ※持ち物：フェイスタオル			リラックス ヨガ 【アート】	デスク ワーク 【ダイニング】	若竹 プログラム 【若竹荘】	パソコン 講座 (word①) 【アート】	デスク ワーク 【ダイニング】	スポレッチ (仮) 【ダイニング】		デスク ワーク 【ダイニング】	コミュニ ケーション ラボ 【アート】		
	6			7			8			9			10				
午前	ハーブ タイム1 【アート】		デスク ワーク 【ダイニング】		Happy Color 【アート】	デスク ワーク 【ダイニング】	若竹 見学会 【若竹荘】		アロマ タイム 【アート】	デスク ワーク 【ダイニング】	若竹 プログラム 【若竹荘】	新聞 あらかると 【アート】	デスク ワーク 【ダイニング】	太極拳・ ヨガ 【ダイニング】	若竹 プログラム 【若竹荘】	デスク ワーク 【ダイニング】	ハーブ タイム2 【ダイニング】
午後	就労への ビジョン 【アート】	Mild Life 薬 【多目的】	デスク ワーク 【ダイニング】	若竹 プログラム 【若竹荘】	シンギング ボウル 【ダイニング】	デスク ワーク 【ダイニング】	WRAP 調子を崩し ているサイ ン 【アート】	思考錯誤 【多目的】	リラックス ヨガ (アート)	デスク ワーク 【ダイニング】	若竹 プログラム 【若竹荘】	当事者 研究 【アート】	デスク ワーク 【ダイニング】			デスク ワーク 【ダイニング】	SST 【アート】
	13			14			15			16			17				
午前	ハーブ タイム1 【アート】		デスク ワーク 【ダイニング】		Happy Color 【アート】	デスク ワーク 【ダイニング】	若竹 プログラム 【若竹荘】		アロマ タイム 【アート】	デスク ワーク 【ダイニング】	若竹 プログラム 【若竹荘】	新聞 あらかると 【アート】	デスク ワーク 【ダイニング】		若竹 プログラム 【若竹荘】	デスク ワーク 【ダイニング】	ハーブ タイム2 【ダイニング】
午後			デスク ワーク 【ダイニング】	若竹 プログラム 【若竹荘】	ハス ワーク 【ダイニング】	デスク ワーク 【ダイニング】		リラックス ヨガ (アート)	デスク ワーク 【ダイニング】	若竹 プログラム 【若竹荘】	パソコン 講座 (word②) 【アート】	デスク ワーク 【ダイニング】	スポレッチ (仮) 【ダイニング】			デスク ワーク 【ダイニング】	SST 【アート】
	20			21			22			23			24				
午前	ハーブ タイム1 【アート】		デスク ワーク 【ダイニング】		Happy Color 【アート】	デスク ワーク 【ダイニング】	若竹 体験会 【若竹荘】		アロマ タイム 【アート】	デスク ワーク 【ダイニング】	若竹 プログラム 【若竹荘】	新聞 あらかると 【アート】	デスク ワーク 【ダイニング】		若竹 プログラム 【若竹荘】	デスク ワーク 【ダイニング】	ハーブ タイム2 【ダイニング】
午後	就労への ビジョン 【アート】		デスク ワーク 【ダイニング】	若竹 プログラム 【若竹荘】	シンギング ボウル 【ダイニング】	デスク ワーク 【ダイニング】	WRAP クライシス 【アート】	思考錯誤 【多目的】	リラックス ヨガ (アート)	デスク ワーク 【ダイニング】	若竹 プログラム 【若竹荘】	当事者 研究 【アート】	デスク ワーク 【ダイニング】			デスク ワーク 【ダイニング】	コミュニ ケーション ラボ 【アート】
	27			28			29			30			31				
午前	ハーブ タイム1 【アート】	就労移行 見学会 【アート】	デスク ワーク 【ダイニング】		Happy Color 【アート】	デスク ワーク 【ダイニング】	若竹 プログラム 【若竹荘】		アロマ タイム 【アート】	デスク ワーク 【ダイニング】	若竹 プログラム 【若竹荘】	新聞 あらかると 【アート】	デスク ワーク 【ダイニング】		若竹 プログラム 【若竹荘】	デスク ワーク 【ダイニング】	ハーブ タイム2 【ダイニング】
午後	Mild Life 食事につ いて 【多目的】	就労移行 見学会 【アート】	デスク ワーク 【ダイニング】	若竹 プログラム 【若竹荘】	ハス ワーク 【ダイニング】	デスク ワーク 【ダイニング】	WRAP クライシス後 【アート】		リラックス ヨガ (アート)	デスク ワーク 【ダイニング】	若竹 プログラム 【若竹荘】	パソコン 講座 (自習) 【アート】	デスク ワーク 【ダイニング】	スポレッチ (仮) 【ダイニング】		デスク ワーク 【ダイニング】	SST 【アート】

ピンク：ステップ1 緑：ステップ2 青：ステップ3 黄：誰でも可

令和6年9月分のカレンダー発行日は8/20(火)の予定です。

◆プログラムの予約はスタッフとの面談で、決めていきます。

◆当日の予約キャンセルは、9:00～9:10の間にご連絡をお願い致します。 ※

太い赤枠はリワーク合同プログラムです。

何かあった時の連絡
は下記まで

☎しのなの森

ホスピタル

(代)047-488-2218

デイケア

(9:00～16:30)

【就労へのビジョン】

6日「職場での
コミュニケーション」
(d-career船橋第二)

20日「ジョブトレ
疑似就労体験」
(ジョブサ船橋)

デイケアプログラム表

※デスクワークについて(水)AM以外の表記は省略しますが毎日AM、PM実施しています。基本的にデスクワークは場所の提供のみでスタッフが付きませんが、各自の作業を行ってください。

曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日					
プログラム名	ハープタイム1		若竹プログラム	アロマタイム	デスクワーク	若竹プログラム	新聞あらかると	太極拳・椅子ヨガ	若竹プログラム	ハープタイム2
プログラムの種類	作業系	作業系	作業系	セルフケア系	セルフケア系	作業系	作業系	運動系	作業系	作業系
内容	かしの木ガーデンでの簡単な作業(車取り、水やりなど)	塗り絵(初級・中級・上級)やカレンダーの作成。個々の作品のシェアや鑑賞	若竹荘のハープ農園での外作業(雨天時は中作業)	アロマの精油を使った足浴、手浴、温シップなどのアロマ体験や、アロマの精油を使ったスプレーや浴槽づくり	アロマの精油を使った塗り絵、ハンドソープ、文書や葉の作成、挿し木など、事前に各自のタフと話し合った課題に個人で取り組む	若竹荘のハープ農園での外作業(雨天時は中作業)	新聞コラムの書き出し、新聞コラムに対してのタイトルや感想記入、調べ学習作業、タイトルや感想、調べ学習の共有新聞コラムに取組んだ会話	DVDに沿って体を動かすプログラム。内容は基本的に太極拳と椅子ヨガが交互に行われ、小講座または各自の部屋で実施。	若竹荘のハープ農園での外作業(雨天時は中作業)。第2週はミーティング。	かしの木ガーデンでハープをはじめとした植物の世話(運取り・水やり・作業土作り・収穫など)
目的			作業を通して職業準備を高める			作業を通して職業準備を高める	集中力を高める、想像力や思考力の向上、知識や応用知識の量の拡大、小集団内で自己表現の練習、チームで培った会話の練習	生活や労働に必要な体力・筋力を養う。自身の体の動きや思考、感情に注目し、セルフメソッドに合ったワークをバランスの調整をする。	作業やミーティングを通して職業準備を高める	ハープに関する情報(栽培・収穫・活用)を収集し、自身のセルフケアに活かす。様々な作業をグループで行う事でコミュニケーションの向上を図る
ステップ	★★☆	★★☆	★★★	★★☆	★★☆	★★★	★★☆	★★☆	★★★	★★★

曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日							
プログラム名	MildLife (隔週)	WRAP	リラックスヨガ	リラックスヨガ	リラックスヨガ	思考講話 (隔週)	当事者研究 (隔週)	スポレッチ (隔週)	パソコン講座 (隔週)	コミュニケーション・ラボ (隔週)	SST (隔週)	
プログラムの種類	学習系	自己理解系	運動系	運動系	運動系	自己理解系	自己理解系	運動系	学習系	学習系	学習系	
内容	心と体に役立つトピックを全回に於いて学ぶ。レクチャーやグループワークを通して自身の傾向を知り、明日から実行できる対策を見つける。	WRAP(元巡回行動療法)の概念を渡し、リカバリーに大切な感覚や方法について対話を通して学ぶ。	WRAP(元巡回行動療法)の概念を渡し、リカバリーに大切な感覚や方法について対話を通して学ぶ。	ヨガ講師によるプログラム。呼吸ポーズ、瞑想を合わせて行う。心地よい音楽やその準備を行う	ヨガ講師によるプログラム。呼吸ポーズ、瞑想を合わせて行う。心地よい音楽やその準備を行う	若竹荘の室内で、ヨガの準備を行う	北海道のべての家族から全国に広まっている「自分の学びを研究する」という視点に立ち、生み出すことや学びをアライイングやグループで行う。	北海道のべての家族から全国に広まっている「自分の学びを研究する」という視点に立ち、生み出すことや学びをアライイングやグループで行う。	小講座にて体を動かすプログラム。内容としては、筋力や関節を伸ばすストレッチや運動前の準備体操、卓球やバドミントンなど各種スポーツを実施。	パソコン講座(隔週)	アプリケーションを中心とし、コミュニケーションの取り方や考え方や、視え方を探る。事例検討、ロールプレイやゲームを通して、グループワークや協議会形式で進める。	SST(Social Skills Training) = 「生活技能訓練」とは、社会で人と人が関わりながら生きていくために必要なスキルを身につける訓練を行う
目的	自分一人で考え行動し、コントロールしていくきっかけを掴むため	WRAPというツールを適切にリカバリーに活用し、自分自身に合った方法を知る。自身の傾向や強みを知る。自身の強みを知る。自身の強みを知る。自身の強みを知る。	生活や労働に必要な体力・筋力を養う。自身の体の動きや思考、感情に注目し、セルフメソッドに合ったワークをバランスの調整をする。	生活や労働に必要な体力・筋力を養う。自身の体の動きや思考、感情に注目し、セルフメソッドに合ったワークをバランスの調整をする。	若竹荘の室内で、ヨガの準備を行う	社会で生きていくうえで大事になる自律性(自分で考える、判断し、行動する)という能力を、認知行動療法の技法を駆使して獲得していく	生み出すことや学びの方向性や可能性を見つけていく	自律神経や呼吸を整えることで心身を安定させる。運動を生活に盛り入れる。運動を生活に盛り入れる。運動を生活に盛り入れる。運動を生活に盛り入れる。	ワードやエクセル、パワーポイントの基本的なところを使うようになること。生活や就労準備性の幅を広げる。	様々なコミュニケーションを通して他人との関係を良好に維持する能力を身につけ、ストレス対策や問題解決ができるスキルを習得する	対人関係を良好に維持する能力を身につけ、ストレス対策や問題解決ができるスキルを習得する	
ステップ	★★☆	★★☆	★★☆	★★☆	★★★	★★★	★★★	★★☆	★★☆	★★★	★★★	

ステップについて…
 ★☆☆～初級者向け
 ★☆☆～中級者向け
 ★☆☆～上級者向け
 入口のプログラム 慣れてきた方向け 就労準備プログラム