

# 2024年10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1

	火 1			水 2			木 3			金 4			土 5				
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】		若竹 プログラム 【若竹荘】	デスク ワーク 【アート】	ハーブ タイム2 【多目的】	
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 自己権利擁 護 【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 （PowerPoint ①） 【アート】	デスク ワーク 【ダイニング】	スポレッチ （飯） 【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】
	8			9			10			11			12				
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】	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 【アート】	ハーブ タイム2 【多目的】	
午後	Mild Life 感情 【多目的】	SOLE （観心者の会） （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 サポート 【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】	
	15			16			17			18			19				
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 【アート】	ハーブ タイム2 【多目的】	
午後	11月分カレンダー発行			就労への ビジョン 【アート】	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 日常生活管 理プラン 【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 （PowerPoint ②） 【アート】	デスク ワーク 【ダイニング】	スポレッチ （飯） 【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】
	22			23			24			25			26				
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】	we sport!! 【ダイニング】	若竹 プログラム 【若竹荘】	デスク ワーク 【アート】	ハーブ タイム2 【多目的】	
午後	Mild Life 薬について 【多目的】	ビザシェア リング 【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 引き金 【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 【ダイニング】	デスク ワーク 【ダイニング】	SOLE （誰でものお金） 【アート】	デスク ワーク 【ダイニング】	SST 【アート】	
	29			30			31			【コミュラボ】 【SST】 5日・12日 「頼む」 19日・26日 「問題解決」 			【アロマタイム】 3日 フェイシャルスチーム &ヘッドマッサージ 10日 心を静めるアロマスプレー 17日 香り五色を楽しむ石けん作り 24日 手浴とハンドトリートメント 31日 香水作り （紅葉の秋をイメージ） ※持ち物：フェイスタオル				
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】							
午後	就労への ビジョン 【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 注意サイン 【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】						

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11月分のカレンダー発行日は10/15(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、9:00～9:15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

☎しのだの森

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】

1日 「様々な働きかた」  
(d-career船橋第二)

15日 「自己PR作成」  
(AnyCareer西船橋)

29日 「採用選考」  
(Kaizen津田沼)

デイケアプログラム表

※デスクワークについて(休IAMM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講師の提供のみでスタッフは付きません。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	ハーブタイム1	Happy Color	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	We Spot!! (月1回)	太極拳・椅子ヨガ	ハーブタイム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	運動系	作業系
内容	かしの木ガーデンでの簡単な作業(草取り、水やりなど)	塗り絵(初級・中級・上級)やカレンダーの作成、毎々の作品のシェアを推奨	若竹のハーブタイムの外の作業(雨・天候中は作業)	アロマの精油を使ったアロマの香り、足湯、ハンドソー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石鹸づくり	読書、塗り絵、書き物、パソコンの練習、文章や本の作成、書き物など、事前に各自のテーマを話し合っ問題に取り組む	若竹のハーブタイムの外の作業(雨・天候中は作業)	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、読書学習作業、読書学習作業、読書学習作業、読書学習作業	チームに分かれ、ハンドミントなどや運動の多いスポーツを行う。小講座などは多目にて実施。	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、小講座などは多目にて実施。	かしの木ガーデンでの簡単な作業(草取り、水やりなど)
目的	ガーデニングでの簡単な作業(草取り、水やりなど)を通して、ハーブに興味を持ち、体力の維持向上や生活リズムの調整、単純な役割遂行を目指す	集中力を高める、気分転換、達成感を得る、集団に慣れる、自己表現、想像力UP、達成感、心を豊かにする、価値を出す	作業を通して職業準備性全般を高める	アロマ体験を通してアロマの香りを楽しんだり、気分転換やリラクゼーション効果を得る、自宅でもできるセルフケアとしてのアロマの活用方法を学ぶ	自分自身で時間的余裕を考へる力を養い、作業を通して集中力を養う、活動と休息のバランスを身に付ける	作業を通して職業準備性全般を高める	集中力を高める、想像力思考力向上、知識や価値観の幅の拡大、小集団内で自己表現の練習、テーマに沿った会話の練習	ボディメンテナンス等のスポーツを通じて体力作り、運動の習慣化、チームで協力して課題に取り組む交流体験。	生活や労働に必要な体力・筋力を養い、自身の体の動きや思考、感情に注目し、セルフモニタリングやワークバランスの調整をする。	ハーブに関する情報(栽培・収穫・効能・活用)を勉強し、自身のセルフケアに活かす。様々な作業を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	就労へのビジョン(際週)	MidLife(際週)	WRAP	ハズロク	シンキングボール(際週)	リラクゼーションヨガ	若竹プログラム	思考地図(際週)	当事者研究(際週)	パソコン講座(際週)	
プログラムの種類	学習系	学習系	自己理解系	セルフケア系	セルフケア系	運動系	作業系	自己理解系	運動系	学習系	
内容	就労するための準備しなればならないこと、就労移行支援事業所の講師に学ぶ	心と体に立つトピックスを毎回分けて学ぶ、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)の概念を通して、リカバリーに大切なのが習慣や方法について対話を通して学ぶ。	「今」に集まることで呼吸や心を取り戻し、自分から大切にしたいことを、日課生活で自分からとる習慣を身につけていきます	WRAPというツールを通してリカバリーに大切なことを、日課生活で自分からとる習慣を身につけていきます	WRAPというツールを通してリカバリーに大切なことを、日課生活で自分からとる習慣を身につけていきます	ヨガ講師によるアロマ、呼吸とポーズ、瞑想をあわせて行うことで、体を整え、心身の安定をはかるリラクゼーションを行います。	若竹の室内で、かご織りや作品作りやその他、作業を通して職業準備性全般を高める	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、認知行動療法や対話を使って獲得していく	北海道へ出てくる家から全国に広がっている当事者研究を参考に「自分の学びを研究する」という視点を持ち、生まれる学びや学びをアウトプットして共有する。	パソコンの基礎から実践まで、ステップアップで学ぶ
目的	就労するための準備しなればならないこと、就労移行支援事業所の講師に学ぶ	心と体に立つトピックスを毎回分けて学ぶ、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)の概念を通して、リカバリーに大切なのが習慣や方法について対話を通して学ぶ。	「今」に集まることで呼吸や心を取り戻し、自分から大切にしたいことを、日課生活で自分からとる習慣を身につけていきます	WRAPというツールを通してリカバリーに大切なことを、日課生活で自分からとる習慣を身につけていきます	WRAPというツールを通してリカバリーに大切なことを、日課生活で自分からとる習慣を身につけていきます	ヨガ講師によるアロマ、呼吸とポーズ、瞑想をあわせて行うことで、体を整え、心身の安定をはかるリラクゼーションを行います。	若竹の室内で、かご織りや作品作りやその他、作業を通して職業準備性全般を高める	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、認知行動療法や対話を使って獲得していく	北海道へ出てくる家から全国に広がっている当事者研究を参考に「自分の学びを研究する」という視点を持ち、生まれる学びや学びをアウトプットして共有する。	パソコンの基礎から実践まで、ステップアップで学ぶ
ステップ	★★☆	★★☆	★★☆	★★☆	★★☆	★★☆	★★★	★★★	★★☆	★★☆	★★☆

★★☆=初級者向け  
★★★=中級者向け  
★★★★=上級者向け  
\*\*\*\*\*=講師の提供のみでデスクワークは付きません。各自の作業を行ってください。