

2024年12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枚持ってきて下さい。

	火 3			水 4			木 5			金 6			土 7					
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 道具箱 【アート】	リラックス ヨガ 【ダイニング】	歌う呼吸 レッスン 【アート】	デスク ワーク 【ダイニング】	若竹 プログラム 【若竹荘】	パソコン 講座 【word2】 【アート】	デスク ワーク 【ダイニング】	スボレッチ 【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】	
	10			11			12			13			14					
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 こころのり 【多目的】	SOLE 【御心者の会】 【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 希望 【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】	
	17			18			19			20			21					
午前	ハーブ タイム1 【アート】	就労への ビジョン 【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	1月分カレンダー発行			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 主体となる こと 【アート】	リラックス ヨガ 【ダイニング】	歌う呼吸 レッスン 【アート】	デスク ワーク 【ダイニング】	若竹 プログラム 【若竹荘】	パソコン 講座 【Excel1】 【アート】	デスク ワーク 【ダイニング】	スボレッチ 【ダイニング】	デスク ワーク 【ダイニング】	SST 【アート】
	24			25			26			27								
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】			
午後	Mild Life 睡眠 【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 学び 【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 【誰でももの 会】 【アート】				

【就労へのビジョン】

3日 「企業が求める人材」
(d-career船橋第二)

17日 「就労移行見学交流会」
(アクセス・ジョブ西船橋)

【コミュラボ】

7日・14日 「雑談」

【SST】

21日 「テーマフリーのSST」



【アロマタイム】

5日 フェイシャルスチーム&ツボ

12日 ハーバルバスソルト

19日 くちびるうろう

リップクリーム

26日 香水作り

(新年に想いをよせて)

※持ち物：フェイスタオル



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7年1月分のカレンダー発行日は12/17(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)

デイケアプログラム表

※デスクワークについて(木)AM以外の表記は省略していますが毎日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	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	
プログラムの種類	作業系	作業系	セルフケア系	セルフケア系	作業系	
内容	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	若竹荘のハーブ農園での外作業(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石鹸づくり	読書、塗り絵、書き物、パソコンの練習、文書や表の作成、調べ物など、事前に担当スタッフと話し合った課題に個人で取り組む	チームに分かれ、バドミントンなどや運動量の多いスポーツを行うヨガが交互に行われ、小講座または多目的室で実施。	若竹荘のハーブ農園での外作業(雨天時は中作業)。第2週はミニティンク。
目的	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、継続力、心を穏やかにする、個性を出せる	アロマ体験を通してアロマの香りを楽しんだり、気分転換やリラックス効果を得る。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	若竹荘のハーブ農園での外作業(雨天時は中作業)	自分自身で時間の過ごし方を考える力を養う。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	生活や労働に必要な体力、筋力を養う。自己肯定感や思考・感情に注目し、セルフモニタリングやパワーバランスの調整をする。	作業やミニティンクを通して職業準備性を高める
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	ハーブタイム1	ハーブタイム2	ハーブタイム2	ハーブタイム2	ハーブタイム2	
プログラムの種類	作業系	作業系	作業系	作業系	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)	かしの木ガーデンでの簡単な作業(草取り、水やりなど)	かしの木ガーデンでの簡単な作業(草取り、水やりなど)	かしの木ガーデンでの簡単な作業(草取り、水やりなど)	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	ガーデニングの簡単な作業(草取り、水まき等)を通じ、ハーブに親しみ、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	ガーデニングの簡単な作業(草取り、水まき等)を通じ、ハーブに親しみ、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	ガーデニングの簡単な作業(草取り、水まき等)を通じ、ハーブに親しみ、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	ガーデニングの簡単な作業(草取り、水まき等)を通じ、ハーブに親しみ、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	ガーデニングの簡単な作業(草取り、水まき等)を通じ、ハーブに親しみ、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	
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	Mild Life (隔週)	WRAP	若竹プログラム	若竹プログラム	若竹プログラム	
プログラムの種類	学習系	自己理解系	作業系	作業系	作業系	
内容	心と体に役立つトピックを毎回分けて学ぶ。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ていく。	WRAP(元巡回行動プラン)の概念を通して、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。	若竹荘で行うプログラム。栽培して乾燥させたハーブをパッケージングし製品化していく	若竹荘の室内で、かご編みや製品作りやその準備を行う	若竹荘の室内で、かご編みや製品作りやその準備を行う	若竹荘の室内で、かご編みや製品作りやその準備を行う
目的	様々な働き方があることを知る、働く心構えを知る。就労準備性の向上	WRAPというツールを通してリカバリーに大切なことについて、困難に対する自身の力に気づき伸ばす感覚を得る。	若竹荘の室内で、かご編みや製品作りやその準備を行う	若竹荘の室内で、かご編みや製品作りやその準備を行う	若竹荘の室内で、かご編みや製品作りやその準備を行う	若竹荘の室内で、かご編みや製品作りやその準備を行う
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	ハスアーク (隔週)	ハスアーク (隔週)	ハスアーク (隔週)	ハスアーク (隔週)	ハスアーク (隔週)	
プログラムの種類	セルフケア系	セルフケア系	セルフケア系	セルフケア系	セルフケア系	
内容	「今」に集中することで穏やかな心を取り戻し、自分らしいハスの芽を咲かせる。日々の生活で、ハスの芽を咲かせる。日々の生活で、ハスの芽を咲かせる。	「今」に集中することで穏やかな心を取り戻し、自分らしいハスの芽を咲かせる。日々の生活で、ハスの芽を咲かせる。	「今」に集中することで穏やかな心を取り戻し、自分らしいハスの芽を咲かせる。日々の生活で、ハスの芽を咲かせる。	「今」に集中することで穏やかな心を取り戻し、自分らしいハスの芽を咲かせる。日々の生活で、ハスの芽を咲かせる。	「今」に集中することで穏やかな心を取り戻し、自分らしいハスの芽を咲かせる。日々の生活で、ハスの芽を咲かせる。	
目的	「今」に集中することで穏やかな心を取り戻し、自分らしいハスの芽を咲かせる。日々の生活で、ハスの芽を咲かせる。	「今」に集中することで穏やかな心を取り戻し、自分らしいハスの芽を咲かせる。日々の生活で、ハスの芽を咲かせる。	「今」に集中することで穏やかな心を取り戻し、自分らしいハスの芽を咲かせる。日々の生活で、ハスの芽を咲かせる。	「今」に集中することで穏やかな心を取り戻し、自分らしいハスの芽を咲かせる。日々の生活で、ハスの芽を咲かせる。	「今」に集中することで穏やかな心を取り戻し、自分らしいハスの芽を咲かせる。日々の生活で、ハスの芽を咲かせる。	
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	当業者研究 (隔週)	思考錯誤 (隔週)	当業者研究 (隔週)	当業者研究 (隔週)	当業者研究 (隔週)
プログラムの種類	自己理解系	自己理解系	自己理解系	自己理解系	自己理解系
内容	北海道のべつてのあから全国に広まっている当業者研究を参考に「自分の生活を見直す」という視点から、生き生きとした生活や学びをワイルドにやってみよう。	北海道のべつてのあから全国に広まっている当業者研究を参考に「自分の生活を見直す」という視点から、生き生きとした生活や学びをワイルドにやってみよう。	北海道のべつてのあから全国に広まっている当業者研究を参考に「自分の生活を見直す」という視点から、生き生きとした生活や学びをワイルドにやってみよう。	北海道のべつてのあから全国に広まっている当業者研究を参考に「自分の生活を見直す」という視点から、生き生きとした生活や学びをワイルドにやってみよう。	北海道のべつてのあから全国に広まっている当業者研究を参考に「自分の生活を見直す」という視点から、生き生きとした生活や学びをワイルドにやってみよう。
目的	北海道のべつてのあから全国に広まっている当業者研究を参考に「自分の生活を見直す」という視点から、生き生きとした生活や学びをワイルドにやってみよう。	北海道のべつてのあから全国に広まっている当業者研究を参考に「自分の生活を見直す」という視点から、生き生きとした生活や学びをワイルドにやってみよう。	北海道のべつてのあから全国に広まっている当業者研究を参考に「自分の生活を見直す」という視点から、生き生きとした生活や学びをワイルドにやってみよう。	北海道のべつてのあから全国に広まっている当業者研究を参考に「自分の生活を見直す」という視点から、生き生きとした生活や学びをワイルドにやってみよう。	北海道のべつてのあから全国に広まっている当業者研究を参考に「自分の生活を見直す」という視点から、生き生きとした生活や学びをワイルドにやってみよう。
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	コミュニケーションラボ (隔週)	コミュニケーションラボ (隔週)	コミュニケーションラボ (隔週)	コミュニケーションラボ (隔週)	コミュニケーションラボ (隔週)
プログラムの種類	学習系	学習系	学習系	学習系	学習系
内容	アサ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る方、訓練」と記され、社会で人と人との関わりから生まれていくために大切なスキルを身につける訓練を行う	アサ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る方、訓練」と記され、社会で人と人との関わりから生まれていくために大切なスキルを身につける訓練を行う	アサ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る方、訓練」と記され、社会で人と人との関わりから生まれていくために大切なスキルを身につける訓練を行う	アサ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る方、訓練」と記され、社会で人と人との関わりから生まれていくために大切なスキルを身につける訓練を行う	アサ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る方、訓練」と記され、社会で人と人との関わりから生まれていくために大切なスキルを身につける訓練を行う
目的	アサ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る方、訓練」と記され、社会で人と人との関わりから生まれていくために大切なスキルを身につける訓練を行う	アサ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る方、訓練」と記され、社会で人と人との関わりから生まれていくために大切なスキルを身につける訓練を行う	アサ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る方、訓練」と記され、社会で人と人との関わりから生まれていくために大切なスキルを身につける訓練を行う	アサ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る方、訓練」と記され、社会で人と人との関わりから生まれていくために大切なスキルを身につける訓練を行う	アサ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る方、訓練」と記され、社会で人と人との関わりから生まれていくために大切なスキルを身につける訓練を行う
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	スポーツチ (隔週)	スポーツチ (隔週)	スポーツチ (隔週)	スポーツチ (隔週)	スポーツチ (隔週)
プログラムの種類	運動系	運動系	運動系	運動系	運動系
内容	小講座にて体を動かすプログラム。内容は、ストレッチや運動の前準備体操、呼吸やパルミンなど各種スポーツを実施。	小講座にて体を動かすプログラム。内容は、ストレッチや運動の前準備体操、呼吸やパルミンなど各種スポーツを実施。	小講座にて体を動かすプログラム。内容は、ストレッチや運動の前準備体操、呼吸やパルミンなど各種スポーツを実施。	小講座にて体を動かすプログラム。内容は、ストレッチや運動の前準備体操、呼吸やパルミンなど各種スポーツを実施。	小講座にて体を動かすプログラム。内容は、ストレッチや運動の前準備体操、呼吸やパルミンなど各種スポーツを実施。
目的	小講座にて体を動かすプログラム。内容は、ストレッチや運動の前準備体操、呼吸やパルミンなど各種スポーツを実施。	小講座にて体を動かすプログラム。内容は、ストレッチや運動の前準備体操、呼吸やパルミンなど各種スポーツを実施。	小講座にて体を動かすプログラム。内容は、ストレッチや運動の前準備体操、呼吸やパルミンなど各種スポーツを実施。	小講座にて体を動かすプログラム。内容は、ストレッチや運動の前準備体操、呼吸やパルミンなど各種スポーツを実施。	小講座にて体を動かすプログラム。内容は、ストレッチや運動の前準備体操、呼吸やパルミンなど各種スポーツを実施。
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	パソコン講座 (隔週)	パソコン講座 (隔週)	パソコン講座 (隔週)	パソコン講座 (隔週)	パソコン講座 (隔週)
プログラムの種類	学習系	学習系	学習系	学習系	学習系
内容	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。	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。	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。	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。	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。
目的	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。	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。	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。	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。	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。
ステップ	★★☆	★★☆	★★☆	★★☆	★★☆