

2024年4月ほくとデイケアカレンダー

2024年4月ほくとデイケアカレンダー							
	月	火	水	木	金	土	
	1	2		4	5	6	
AM	7STEP(薬②)	MCT	デイ ケア 休 所 日	インターネット鑑賞	SST	百歳体操	
	個別活動			個別活動		個別活動	
PM	リズム体操	ボクササイズ		茶道	ヨガ・ストレッチ	Wiiボーリング	
	個別活動	個別活動			個別活動	個別活動	
	8	9			11	12	13
AM	7STEP(社会資源)	MCT		インターネット鑑賞	SST	卓球	
	個別活動			個別活動		映画鑑賞	
PM	リズム体操	ボクササイズ		ハンドベル	ヨガ・ストレッチ	HWネット検索	
	個別活動	個別活動			個別活動	映画鑑賞	
	15	16			18	19	20
AM	7STEP(就労)	MCT		インターネット鑑賞	SST	百歳体操	
	個別活動			個別活動		個別活動	
PM	リズム体操	ボクササイズ		春のお出かけ レク	ヨガ・ストレッチ	Wiiボーリング	
	個別活動	個別活動			個別活動	個別活動	
	22	23		25	26	27	
AM	心理教育(睡眠)	MCT	インターネット鑑賞	SST	卓球		
	個別活動		個別活動		映画鑑賞		
PM	リズム体操	ボクササイズ	園芸	ヨガ・ストレッチ	就労お疲れ様会		
	個別活動	個別活動		個別活動	映画鑑賞		
	29	30					
AM	昭和の日	MCT					
PM	昭和の日	ヨガサイズ 個別活動					

デイケア 一日の流れ	
8:45 開所	カード出し 出席表記入
9:30~	朝のストレッチ 朝の会
10:00~	午前の活動
11:45~	机拭き掃除
12:00~	昼食
13:00~	午後の活動
14:30~	掃除
14:30~	出席表記入
15:00~	終わりの会
15:30 閉所	



○7STEP(疾病教育)

退院後の方、病気になった方に今後の治療を前向きに進めてもらう為のプログラムです

○SST(社会生活スキルトレーニング)

社会生活において対人関係上の困りごとを解決するために、グループで考えたり、ロールプレイで練習をします

○MCT(メタ認知トレーニング)

“考え方の癖”によって、わずかな情報から判断して勘違いしたり、思い込み等で誤った判断をしてしまう等の”認知の歪み”を減らすためのトレーニングです

○個別活動

デイケアの利用を始めたばかりの方集団の場ですごすのがしんどい方等ができるだけストレスなく参加出来るように個々のペースで取り組めるよう配慮した活動です

○百歳体操

体力や認知機能の維持・向上につながる体操などをみんなで楽しく取り組むプログラムです