

2024年5月ほくとデイケアプログラム

		月	火	水	木	金	土
					2	3	4
AM				デイ ケア 休 所 日	インターネット鑑賞 個別活動	建国記念日	みどりの日
PM					ハンドベル (皆で楽しく演奏します)	建国記念日	みどりの日
		6	7		9	10	11
AM	振替休日	MCT			インターネット鑑賞 個別活動	SST	卓球 映画鑑賞
PM	振替休日	ボクササイズ 個別活動			茶道 (抹茶と菓子を楽しみます)	ヨガ・ストレッチ 個別活動	HWネット検索 映画鑑賞
		13	14		16	17	18
AM	心理教育 (食事について) 個別活動	MCT			インターネット鑑賞 個別活動	SST	百歳体操 個別活動
PM	リズム体操 個別活動	ボクササイズ 個別活動			お出掛け レク	ヨガ・ストレッチ 個別活動	Wiiボーリング 個別活動
		20	21		23	24	25
AM	心理教育 (金銭管理) 個別活動	MCT			インターネット鑑賞 個別活動	SST	卓球 映画鑑賞
PM	リズム体操 個別活動	ボクササイズ 個別活動			アイロンビーズ	ヨガ・ストレッチ 個別活動	就労お疲れ様会 映画鑑賞
		20	28		30	31	
AM	心理教育 (リハビリ) 個別活動	MCT			インターネット鑑賞 個別活動	SST	
PM	リズム体操 個別活動	ヨガ・ストレッチ 個別活動			室内レク	ヨガ・ストレッチ 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

○心理教育

食事や金銭管理、睡眠、リハビリ等安定した生活を送る上で必要な事や役立つ事についてスタッフがお話をさせていただきます。気になる事など質問したりもできます。気軽に参加できるプログラムです。

○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く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