


2024年7月ほくとデイケアプログラム

		月	火	水	木	金	土	
		1	2		4	5	6	
AM	7STEP (薬について①)	D-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		手工芸 (七夕飾り)	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 (薬について②)	D-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		茶道 (抹茶と菓子を楽しみます)	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	海の日	D-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		ボクササイズ		室内スポーツ ポッチャ	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	
		22	23		25	26	27	
AM	7STEP (社会資源)	D-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	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	7STEP (就労)	D-MCT						
	個別活動							
PM	リズム体操	コグニサイズ						
	個別活動	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
- OSST(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
New !
- OD-MCT(メタ認知トレーニング)
うつの症状がある方にみられる“考えかたの偏り”について、日常生活にどのように働いているのかを学び、柔軟な考え方やどう改善出来るのかを皆で考えていきます。うつ病の方、物事をネガティブに考えやすい方や「～すべき、～しないとイケない」という気持ちの強い方などにも役に立つトレーニングです
- 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
- 室内スポーツ「ポッチャ」
ジャックボールと呼ばれる白いボール(目標球)を投げた後、対戦する両者がそれぞれ赤と青の6球を投げ合い、自球をよりジャックに近づけられるかを競うゲームです