

## 2024年9月ほくとデイケアプログラム

		月 2	火 3	水	木 5	金 6	土 7
AM	心理教育 (食卓について)	MCT	デイ ケア 休 所 日	インターネット鑑賞	SST	百歳体操 コグニサイズ	
	個別活動			個別活動			
PM	リズム体操	ボクササイズ		茶道 (抹茶と菓子を 楽しめます)	ヨガ・ストレッチ	Wiiゲーム	
	個別活動	個別活動			個別活動	個別活動	
		9		10	12	13	14
AM	心理教育 (リハビリ)	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		手工芸 (染め物)	ヨガ・ストレッチ	お仕事いっぽ!	
	個別活動	個別活動			個別活動	映画鑑賞	
		16		17	19	20	21
AM	敬老の日	MCT		インターネット鑑賞	SST	百歳体操 コグニサイズ	
		個別活動		個別活動			
PM		ボクササイズ		ハンドベル	ヨガ・ストレッチ	Wiiゲーム	
		個別活動			個別活動	個別活動	
		23		24	26	27	28
AM	振替休日	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		ボクササイズ		室内スポーツ ポッチャ	ヨガ・ストレッチ	お仕事いっぽ!	
		個別活動			個別活動	個別活動	映画鑑賞
		30					
AM	心理教育 (金銭管理)	 					
	個別活動						
PM	リズム体操						
	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

### 活動内容紹介 ※活動内容の一部をご紹介します

**○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話をさせていただきます。気になる事などあれば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

**○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

**○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事を解決する為に、グループで考えたり、ロールプレイで練習をします

**○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 初めてでも大丈夫♪大人気のプログラムです

**○染め物**

白いハンカチを輪ゴムで絞って模様を付けます。初めての方でも簡単に楽しく作ることができます

**○百歳体操とコグニサイズ**

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

**○お仕事いっぽ!**

就労を目指す方、就労を継続している方を対象に役立つ情報や知識をお伝えします。就労に興味があれば最初の「いっぽ」として気軽にご参加ください。

★今月のテーマ★ 9月14日:伝える力について 9月28日:職場の人間関係について

**○個別活動**

デイケアの利用を始めたばかりの方、集団の場ですぐする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