

2024年10月ほくとデイケアプログラム

		月	火	水	木	金	土
			1		3	4	5
AM			MCT	デイ ケア 休 所 日	インターネット鑑賞 個別活動	SST	百歳体操 コグニサイズ
		PM	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	Wiiゲーム 個別活動
		7	8		10	11	12
AM		7STEP (デイケアについて) 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	お仕事いっぽ！ 映画鑑賞
		14	15		17	18	19
AM	スポーツの日		MCT		インターネット鑑賞 個別活動	SST	百歳体操 コグニサイズ
PM		ボクササイズ 個別活動	秋のゲーム 大会		ヨガ・ストレッチ 個別活動	Wiiゲーム 個別活動	
		21	22		24	25	26
AM		7STEP (病について①) 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		ハンドベル	ヨガ・ストレッチ 個別活動	お仕事いっぽ！ 映画鑑賞
		28	29		31		
AM		7STEP (病について②) 個別活動	MCT		インターネット鑑賞 個別活動		
PM		リズム体操 個別活動	ボクササイズ 個別活動		散歩		

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

- 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。今月は「デイケアについて」と「病について」の話をを行います。
- 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
- 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
- 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頭と体を使いながら皆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★10月12日(土):「就労継続支援B型を知ろう」10月26日(土)「自己分析～ジョハリの窓～」
- 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
- 秋のゲーム大会
チーム戦でミニ対抗レースやジェスチャーゲームを行います。楽しむプログラムです！気軽にご参加下さい
- アイロンビーズ
専用のビーズをプレートの上でならべて平面的な絵柄を作り、熱で溶かしてプレート状の作品にします
簡単に楽しく取り組める活動です。