

2024年12月ほくとデイケアプログラム

	月	火	水	木	金	土
	2	3		5	6	7
AM	7STEP (就労について) 個別活動	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	リズム体操 個別活動	ボクササイズ 個別活動		茶道	ヨガ・ストレッチ 個別活動	Wiiゲーム 個別活動
	9	10		12	13	14
AM	E講座 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		クリスマス 飾り作り	ヨガ・ストレッチ 個別活動	お仕事いっぽ！ 映画鑑賞
	16	17		19	20	21
AM	心理教育 (睡眠について) 個別活動	MCT		インターネット鑑賞 個別活動	SST	百歳体操 コグニサイズ
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	Wiiゲーム 個別活動
	23	24		26	27	28
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	卓球 スタッフ お勧め映画
PM	リズム体操 個別活動	クリスマス会		クリスマス会	ヨガ・ストレッチ 個別活動	茶話会
	30	31				
AM	休日	休日				
PM	休日	休日				

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「就労について」の話を 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★12月9日(土):「モチベーションアップ」

○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

○その他

12月は年末の忙しい時期ではありますがクリスマス会なども企画しお待ちしております。