

2024年11月ほくとデイケアプログラム

	月	火	水	木	金	土
					1	2
AM					SST	百歳体操 コグニサイズ
PM					ヨガ・ストレッチ	Wiiゲーム
					個別活動	個別活動
	4	5	デイケア休所日	7	8	9
AM	振替休日	MCT		インターネット鑑賞	SST	卓球
PM		ボクササイズ		茶道	ヨガ・ストレッチ	お仕事いっぽ！
		個別活動			個別活動	映画鑑賞
	11	12		14	15	16
AM	7STEP (薬について①)	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	リズム体操	ボクササイズ		園芸	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
	18	19		21	22	23
AM	7STEP (薬について②)	MCT		インターネット鑑賞	SST	勤労感謝の日
	個別活動			個別活動		
PM	リズム体操	ボクササイズ	ハンドベル	ヨガ・ストレッチ		
	個別活動	個別活動		個別活動		
	25	26	28	29	30	
AM	7STEP (社会資源)	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	リズム体操	ボクササイズ	散歩	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	

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「薬について①②」と「社会資源」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★11月9日(土):「求人票の見方」

○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

11月は体を動かすのに良い季節ですので散歩や園芸も行います。