

## 2025年6月 ほくとデイケアプログラム

|    | 月<br>2              | 火<br>3                                                                              | 水 | 木<br>5                                                                               | 金<br>6           | 土<br>7          |
|----|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------|
| AM | 心理教育(金銭管理)<br>個別活動  | MCT                                                                                 |   | インターネット鑑賞<br>個別活動                                                                    | SST              | 百歳体操<br>コグニサイズ  |
| PM | リズム体操<br>個別活動       | ボクササイズ<br>個別活動                                                                      |   | 茶道                                                                                   | ヨガ・ストレッチ<br>個別活動 | Wiiゲーム<br>個別活動  |
|    | 9                   | 10                                                                                  |   | 12                                                                                   | 13               | 14              |
| AM | 心理教育(リカバリー)<br>個別活動 | MCT                                                                                 |   | インターネット鑑賞<br>個別活動                                                                    | SST              | 卓球<br>映画鑑賞      |
| PM | リズム体操<br>個別活動       | ボクササイズ<br>個別活動                                                                      |   | ゲーム                                                                                  | ヨガ・ストレッチ<br>個別活動 | お仕事いっぽ！<br>映画鑑賞 |
|    | 16                  | 17                                                                                  |   | 19                                                                                   | 20               | 21              |
| AM | 勉強会(食中毒)<br>個別活動    | MCT                                                                                 |   | インターネット鑑賞<br>個別活動                                                                    | SST              | 百歳体操<br>コグニサイズ  |
| PM | リズム体操<br>個別活動       | ボクササイズ<br>個別活動                                                                      |   | ハンドベル                                                                                | ヨガ・ストレッチ<br>個別活動 | Wiiゲーム<br>個別活動  |
|    | 23                  | 24                                                                                  |   | 26                                                                                   | 27               | 28              |
| AM | 7STEP(デイケア)<br>個別活動 | MCT                                                                                 |   | インターネット鑑賞<br>個別活動                                                                    | SST              | 卓球<br>映画鑑賞      |
| PM | リズム体操<br>個別活動       | ボクササイズ<br>個別活動                                                                      |   | 手工芸                                                                                  | ヨガ・ストレッチ<br>個別活動 | お仕事いっぽ！<br>映画鑑賞 |
|    | 30                  |  |   |  |                  |                 |
| AM | 7STEP(病①)<br>個別活動   |                                                                                     |   |                                                                                      |                  |                 |
| PM | リズム体操<br>個別活動       |                                                                                     |   |                                                                                      |                  |                 |

### 活動内容紹介

※活動内容の一部をご紹介します

#### ○心理教育

睡眠や食事、金銭管理、リカバリー等、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。気になる事はその場でご質問いただけます。気軽にご参加下さい。今月のテーマは睡眠と食事です。

#### ○7STEP

デイケア、こころの病、薬、社会資源、就労などのテーマについて話をし、ご自身の治療に前向きに取り組んでいただくためのプログラムです。

#### ○MCT(メタ認知トレーニング)

わずかな情報から判断し勘違いしたり、思い込み等で誤った判断をしてしまう等の”考え方の癖”に気付くことで”認知の歪み”を減らしていく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)

社会生活における対人関係上の困り事をご自身の行動面に焦点を当てて解決する為に、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！

就労を目指す方や就労中の方を対象に役立つ情報をお伝えします。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。

#### ○個別活動

デイケアの利用を始めたばかりの方や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少なく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

勉強会では梅雨の時期に注意の必要な食中毒について行います。

\* 予定は予告なく変更になることがあります。ご了承ください。