

## 2026年1月 ほくとディケアプログラム

	月	火	水	木	金	土	
	AM	PM					
4	5			1	2	3	
AM	茶話会	SST		元日	休日	休日	
PM	リズム体操 個別活動	ボクササイズ 個別活動		元日	休日	休日	
10	11			7	8	9	
AM	成人の日	SST		インターネット鑑賞 個別活動	MCT	百歳体操 コグニサイズ	
PM	成人の日	初釜(茶道)		初詣	ヨガ・ストレッチ 個別活動	Wiiゲーム 個別活動	
16	17			13	14	15	
AM	7STEP (就労について) 個別活動	SST		インターネット鑑賞 個別活動	MCT	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		初釜(茶道)	ヨガ・ストレッチ 個別活動	お仕事いっぽ! 個別活動	
22	23			19	20	21	
AM	心理教育 (睡眠について) 個別活動	SST		インターネット鑑賞 個別活動	MCT	百歳体操 コグニサイズ	
PM	個人面談/個別活動			書初め	ヨガ・ストレッチ 個別活動	Wiiゲーム 個別活動	
25	26			25	26	27	
AM				インターネット鑑賞 個別活動	MCT	卓球 映画鑑賞	
PM				個人面談 / 個別活動			

### ディケア休所日

#### 活動内容紹介

※活動内容の一部をご紹介します

##### ○7STEP

ディケア、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。スタッフからの情報提供だけでなく参加者間での意見交換を行っています。

##### ○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お話をさせてもらいます。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。

##### ○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

ディケアの利用を始めたばかりの方や集団プログラムへの参加がしんどい方等が、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

月末には個人面談の枠を設けています。定期的に振り返りを行いDCや生活面での困りごとや目的・目標について話をします。(この期間以外でも面談は可能です。)

\* 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。