



2021年3月 デイケアプログラム

緊急事態宣言が解除されるまでは入室して頂ける人数を12名限定とし、解除後は16名まで入室可能となります。

	月/開所時間9:30~15:30	火/開所時間9:30~12:30	水/開所時間9:30~15:30	金/開所時間9:30~15:30	土/開所時間9:30~12:30
10:00~10:30	1 朝の報告会・ラジオ体操 テーマ「家での過ごし方」	2 朝の報告会・ラジオ体操 テーマ「おススメの一曲」	3 朝の報告会・ラジオ体操 テーマ「ひな祭り」	5 朝の報告会・ラジオ体操 テーマ「好きなゲーム」	6 本と朗読と私
10:40~12:00	かんたん手話 テーマ「てんき」	ポッチャ 陸上カーリングスポーツに挑戦	ゲーム 「トランプゲームを楽しもう♪」	パソコン(6名)&自主活動 パソコンを自分のペースで学べます	皆さんのおススメの本を紹介して下さ い 朗読も一緒に楽しみましょう
13:00~15:00	デザイン・アート「プラバンアート」 イラストを描いてストラップ作り	12:30で閉室します	音楽鑑賞 好きな曲をリクエストして鑑賞します	アンガーマネジメント 「怒り」のコントロール術を知る	12:30で閉室します
10:00~10:30	8 朝の報告会・ラジオ体操 テーマ「好きな言葉」	9 朝の報告会・ラジオ体操 テーマ「心に残る映画」	10 朝の報告会・ラジオ体操 テーマ「好きなスポーツ選手」	12 朝の報告会・ラジオ体操 テーマ「私のストレス解消法」	13 韓ドラ「愛の不時着」大上映会⑦
10:40~12:00	クイズ 「なんでもランキングクイズ」	創作活動 「スクラッチアート・切り絵」	室内スポーツ「卓球」 テーブル上で卓球をします	パソコン(6名)&自主活動 パソコンを自分のペースで学べます	世界中で社会現象！話題作の第7話を 上映します！
13:00~15:00	書道「毛筆」 季節の書写を筆文字で練習します	12:30で閉室します	おもしろ川柳を楽しもう 川柳を作ります。鑑賞だけの参加も歓迎です	SST(ソーシャルスキルトレーニング) 対人スキルを学ぼう	12:30で閉室します
10:00~10:30	15 朝の報告会・ラジオ体操 テーマ「私を動物で例えたら」	16 朝の報告会・ラジオ体操 テーマ「春といえば…」	17 朝の報告会・ラジオ体操 テーマ「私の安眠グッズ」	19 朝の報告会・ラジオ体操 テーマ「私のおすすめアプリ」	20 祝日のためお休みです
10:40~12:00	脳トレ 「間違い探し」	フィンランドの伝統スポーツ「モルック」 ボウリングに似た競技。20点を目指せ！	室内スポーツ「ポッチャ」 陸上カーリングスポーツに挑戦	パソコン(6名)&自主活動 パソコンを自分のペースで学べます	
13:00~15:00	音楽セラピー 音楽療法士による楽器演奏やセラピー	12:30で閉室します	Wiiゲーム「インベーダーゲーム」 100インチ画面でゲームに挑戦！	ハンドメイドを楽しむ 春をテーマにした切り絵を楽しもう♪	
10:00~10:30	22 朝の報告会・ラジオ体操 テーマ「桜の思い出」	23 朝の報告会・ラジオ体操 テーマ「好きな俳優・女優」	24 朝の報告会・ラジオ体操 テーマ「尊敬する人」	26 朝の報告会・ラジオ体操 テーマ「最近の小さな幸せ」	27 韓ドラ「愛の不時着」大上映会⑧
10:40~12:00	クイズ 「雑学クイズ&なぞなぞ」	創作活動 「折り紙・ぬり絵」	室内スポーツ「ダーツ」 公式ダーツを気軽に楽しもう	パソコン(講座6名)&自主活動 テーマ「YouTubeの基礎の基礎②」	世界中で社会現象！話題作の第8話を 上映します！
13:00~15:00	書道「硬筆」 鉛筆文字を美しく描く練習&漢字クイズ	12:30で閉室します	DVD「イエスマン “YES”は人生のパスワード」 元気をもらえる映画No.1！ジムキャリーの名作	認知行動療法入門 ストレスに対処しよう	12:30で閉室します
10:00~10:30	29 朝の報告会・ラジオ体操 テーマ「好きな本、雑誌、マンガ」	30 朝の報告会・ラジオ体操 テーマ「私の趣味」	31 朝の報告会・ラジオ体操 テーマ「ドラえものの道具No.1は」		
10:40~12:00	脳トレ 連想ゲームやあるなし問題	特別企画「私の写真コンテスト」 素敵な写真、楽しい写真、持参下さい！	室内スポーツ「風船パレー」 風船パレーを個人戦で楽しもう		
13:00~15:00	特別企画「卓球大会！」 総当たり戦で勝者を決定！優勝者に表彰	12:30で閉室します	特別企画「WRAP(ラップ)～元気回復プラン」 毎日を「元気」に過ごすための方法を知ろう		



デイケアプログラムの活動時間

デイケアからのお知らせ

月・水・金	自主活動	9:30~10:00
	プログラム①(朝の報告会)	10:00~10:30
	プログラム②	10:40~12:00
	自主活動・昼食休憩	12:00~13:00
	プログラム③	13:00~15:00
	自主活動	15:00~15:30
火・土	自主活動	9:30~10:00
	プログラム①	10:00~12:00
	自主活動	12:00~12:30

・来月の予告/4月2日(金)よりデイケア利用の方に、お一人1日1本「お茶」か「お水」の500mlペットボトルを提供します。
 ・自主活動では「スクラッチアート、硬筆、パソコン、折り紙、絵画、ネイルアート…」等の活動が可能です。
 ・11:45~13:00は自主活動(サロン利用)になります。食事も可能です。(昼食は各自持参下さい。)
 ・金曜の「パソコン」は6名まで自由に参加頂けます。予約は不要です。学びたいパソコン練習をご自身のペースで進めて頂きます。毎月4週目はパソコン講座を開催します。パソコンの時間は「自主活動」として参加して頂く事も可能です。
 ・デザインアート、ハンドメイドは当日12:30から参加受付をします。予約制ではありません。

新型コロナウイルスへの対応について

・デイケア入室の際は必ず「石鹸手洗い」「アルコール消毒」「検温」「マスク着用」のご協力をお願いします。マスクは不織布マスクのみ可能としますが、お持ちでない方には提供させていただきますので必ず着用をお願いします。
 ・飲み物は、ペットボトルや水筒等の蓋つきのものを各自ご持参下さい。
 ・クラスター発生防止の為、緊急事態宣言発令中の入室人数を12名と限定させていただきます。緊急事態宣言解除後は最大16名(プログラムの参加は12名、自主活動利用(テラス、和室利用)は4名とさせていただきます)ご迷惑をお掛けしますが、ご協力の程お願い致します。
 ・三密を避けるため、窓や扉は常に開放し空気の循環をします。
 ・食事を取る際は消毒と手洗い後、対面にならぬよう机を壁面に向け「黙食(もくじょく)」を心がけて頂くようお願い致します。
 ・密を避ける為、デイケア開所9:30以降にお越しいただきますようご協力をお願い致します。



←デイケアブログ



←今後の最新情報はホームページを
 チェックしてください。「つつみクリニック
 ホームページ」→「デイケア月間表」で月
 間表が確認できます
<http://www.tsutsumi-clinic.com>