



# 2021年4月 テイケアプログラム

テイケア4階にほっこりできる「おひとりテラス席」ができました♪ひきつづき新型コロナ感染拡大防止の為、プログラム内容を変更させて開所します。

	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				2 朝の報告会・ラジオ体操 テーマ「もらってうれしいプレゼント」 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 アンガーマネジメント 「怒り」のコントロール術を知る	3 韓ドラ「愛の不時着」大上映会⑨ 世界中で社会現象！話題作の第9話を上映します！ 12:30で閉室します
10:40~12:00					
13:00~15:00					
10:00~10:30	5 朝の報告会・ラジオ体操 テーマ「嬉しかった出来事」	6 朝の報告会・ラジオ体操 テーマ「私の目覚ましの方法」	7 朝の報告会・ラジオ体操 テーマ「私のちっちゃな困り事」	9 朝の報告会・ラジオ体操 テーマ「集めたことがあるもの」	10 韓ドラ「愛の不時着」大上映会⑩ 世界中で社会現象！話題作の第10話を上映します！ 12:30で閉室します
10:40~12:00	かんたん手話 テーマ「じかん」	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	
13:00~15:00	デザイン・アート「色紙におえ」 絵が描けなくても大丈夫！自由に描こう	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	SST(ソーシャルスキルトレーニング) 対人スキルを学ぼう	
10:00~10:30	12 朝の報告会・ラジオ体操 テーマ「ペットを飼うなら」	13 朝の報告会・ラジオ体操 テーマ「名優といえば」	14 朝の報告会・ラジオ体操 テーマ「行きたい旅行先」	16 朝の報告会・ラジオ体操 テーマ「夏までにはじめたい事」	17 韓ドラ「愛の不時着」大上映会⑪ 世界中で社会現象！話題作の第11話を上映します！ 12:30で閉室します
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	
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	ハンドメイド「懐かしの学校工作」 ペットボトルで作る「けん玉」	
10:00~10:30	19 朝の報告会・ラジオ体操 テーマ「好きな偉人」	20 朝の報告会・ラジオ体操 テーマ「今ははまっている食べ物」	21 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「好きなアニメ&漫画」	24 春の「ポッチャ大会」 ポッチャをトーナメント戦で楽しめます。勝者には表彰と景品を用意しています。 12:30で閉室します
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(講座6名)&自主活動 テーマ「LINE(ライン)の基礎の基礎」	
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「テトリスに挑戦！」 ブロックゲームを楽しみましょう♪	認知行動療法入門 ストレスに対処しよう	
10:00~10:30	26 朝の報告会・ラジオ体操 テーマ「ついやめられない事」	27 朝の報告会・ラジオ体操 テーマ「今ほしいもの」	28 朝の報告会・ラジオ体操 テーマ「ドラえものの道具No.1」	30 朝の報告会・ラジオ体操 テーマ「春の歌といえば」	
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	アロマ&ストレッチ アロマで癒されストレッチで健康促進	
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「スタンドバイミードラえもん2」 最新作のび太が結婚！愛と感動のストーリー	特別企画「備えよう！災害」 事前の備えや役立つ知識について	



### テイケアプログラムの活動時間

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

### テイケアからのお知らせ

- ・今月よりテイケア利用の方に、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けます。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

- ・テ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、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名までの計16名とさせていただきます。
- ・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(もくしょく)」を心がけて頂くようお願いいたします。
- ・密を避ける為、テイケア開所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。



←テイケアブログ



←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」→「テイケア月間表」で月間表が確認できます  
<http://www.tsutsumi-clinic.com>