

2020年3月 デイケアプログラム

【おしらせ】新型コロナウイルスの感染拡大を受け、患者様の安全を第一に考え、不要不急の外出は避ける運びとなりました。3月以降の「外出活動」「カラオケボックス」は当面、室内プログラムに変更させていただきます。ご了承のほどよろしくお願い致します。またデイケアでは、新型コロナウイルスの予防の一環として加湿器と空気清浄機を新調し、患者様に安心してご利用いただく為の対策を行っております。

、sh	月/9:30~17:40	火/9:30~17:00	水/9:30~16:00	金/9:30~17:40	土/9:00~15:00
①午後1:00~3:00	2 デザイン・アート コラージュで作るメッセージカード	3 ①9:40~ ②12:30~③15:00~ ①女性プログラム『メイクセラピー』	4 パン作り 「焼きカレーパン」	6 室内カラオケ デイケア内でカラオケをします 鑑賞のみ可	7 パソコンで作品作り オリジナルカレンダーのレイアウトをしよう
②午後3:30~5:30	脳トレ&クイズ クイズ、脳トレ、間違い探し等	②ゆっくり使いたい人PGM『ポッチャ』 ③SSTプログラム『対人スキルを学ぼう』		発達障害の方のプログラム テーマ「困り事の対処法を知る」②	
①午後1:00~3:00	9 手芸 羊毛フェルトでネックレスを作ろう①	10 ①9:40~ ②12:30~③15:00~ ①女性プログラム『ホットサンドでランチ作り』	11 紅白歌合戦！ カラオケ採点で紅白チーム対決！	13 書道「硬筆」 鉛筆文字を美しく描く練習&漢字クイズ	14 サロンでゆっくりしよう デイケアをフリー利用して頂けます
②午後3:30~5:30	ゲーム 麻雀、カードゲーム、ブロックスなど	②ゆっくりPGM『スクラッチアート・ぬりえ』 ③SSTプログラム『対人スキルを学ぼう』		アンガーマネジメント 不調時の怒りの対処②	
①午後1:00~3:00	16 音楽セラピー 音楽療法士による音楽療法です	17 ①9:40~ ②12:30~③15:00~ ①女性プログラム『鑑賞会』	18 お菓子作り「春のスイーツ作り♪」 「いちごクレープ」	20 祝日のためお休みです	21 待合室工事の為お休みです
②午後3:30~5:30	パソコンを楽しもう パソコンの基礎&応用&ゲーム	②ゆっくり使いたい人PGM『卓球』 ③SSTプログラム『対人スキルを学ぼう』			
①午後1:00~3:00	23 手芸 羊毛フェルトでネックレスを作ろう②	24 ①9:40~ ②12:30~③15:00~ ①女性プログラム『ゲーム』	25 みんなで座談会 メンバーさんとスタッフで談話を楽しもう	27 音楽鑑賞 みんなでリクエスト曲を聴こう♪	28 サロンでゆっくりしよう デイケアをフリー利用して頂けます
②午後3:30~5:30	ポッチャ 陸上のカーリングスポーツに挑戦	②ゆっくり使いたい人PGM『桜餅作り』 ③SSTプログラム『対人スキルを学ぼう』		認知行動療法入門 テーマ「呼吸法とリラクセス法」	
①午後1:00~3:00	30 特別企画室内スポーツ王決定戦！ 「ポッチャ」「卓球」「ダーツ」のデイケアを代表する室内スポーツを総合して競います。応援だけの参加も可能です！勝者には表彰と景品の贈呈を行います。当日参加可能です。	31 ①9:40~ ②12:30~③15:00~ ①女性プログラム『パソコンを楽しむ』 ②ゆっくり使いたい人PGM『ゲーム』 ③堤先生の疾病講座「精神疾患と栄養」			
②午後3:30~5:30					

デイケアプログラムの活動時間		
午前(月、水、金、土)	9:30~10:30(土曜/9:00~)	自主活動
	10:30~12:00	食事づくり
午後(月、水、金) ※土・水曜日は活動①のみ	12:00~13:00	自主活動
	13:00~15:00	活動①
	15:00~15:30(水曜/~16:00)	自主活動
	15:30~17:30	活動②
	17:30~17:40	自主活動

<http://www.tsutsumi-clinic.com> 「つつみクリニック」で検索！

「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



デイケアプログラムの詳細	
2020年よりデイケアで「フリーWi-Fi」を利用いただけるようになりました♪	
21日(土)は待合室工事の為デイケアはお休みです。	
6(金)【発達障がいの方のプログラム】	発達障がいの特性の理解、困り事の対処などについて座談会を通じて学びます
7(土)【パソコンで作品作り】	パワーポイントを使用し、オリジナルカレンダーを作ります。
13(金)【アンガーマネジメント】	怒りのコントロールスキルを身につけ怒りの感情と上手に付き合う方法を学びます。
16(月)【パソコンを楽しもう】	日常で使えるパソコンの基本操作と一緒に学んだり、パワーポイントでポスターやイラストを作ったり、ゲームやYouTubeなどを楽しんだり…ご自分のペースで楽しくパソコンに触れて頂けます。
27(金)【認知行動療法入門】	自分らしい考え方のクセを知り、ストレスを軽減する方法を臨床心理士と学びます。
30(月)【室内スポーツ王決定戦！】	「ポッチャ」「卓球」「ダーツ」の室内スポーツの三種目を楽しみましょう。初心者の方も気軽にご参加ください。応援のみの参加や、当日参加も大歓迎です。
31(火) 堤先生の疾病講座【精神疾患と栄養】	堤先生による講座や堤先生への質疑応答。SSTはお休みです。