

# 2019年1月 デイケアプログラム

あけましておめでとうございます。2019年もデイケアをよろしく願いいたします。デイケアは1月5日(土)9時より開所いたします。

	月	火	水	金	土
①午後1:00~3:00		1 年末年始休暇のためお休みです	2 年末年始休暇のためお休みです	4 年末年始休暇のためお休みです	5 ぜんざいを作ろう 小豆からぜんざいを作ります
②午後3:30~5:30					
①午後1:00~3:00	7 <b>デザイン・アート</b> こむぎねんどで作る干支「いのしし」の置物	8 ①9:30~11:30 ②12:30~2:30③3:00~5:00 ① <b>女性プログラム</b> 『初詣に行こう』	9 <b>書道(硬筆)</b> 鉛筆文字を美しく描く練習&漢字クイズ	11 <b>ゲーム</b> カードゲーム、ブロックス、麻雀など	12 <b>人狼ゲーム選手権大会</b> 簡単に出来る心理戦ゲーム
②午後3:30~5:30	<b>麻雀・囲碁・将棋</b> 初心者の方にも丁寧に説明します	② <b>ビギナープログラム</b> 『書道/毛筆&硬筆』 ③ <b>SSTプログラム</b> 『対人スキルを学ぼう』	<b>パン作り</b> 「ピザ」を作ります	<b>集団認知行動療法</b> 物事の捉え方を学びストレスを軽減します	
①午後1:00~3:00	14 <b>祝日のためお休みです</b>	15 ①9:30~11:30 ②12:30~2:30③3:00~5:00 ① <b>女性プログラム</b> 『軽スポーツ』	16 <b>カラオケ</b> 「カラオケファンファーレ蒲生店」に行きます	18 <b>手芸「かぎ針編み」</b> 毛糸でミニポーチを作ります	19 <b>アップルパイ作り</b> かわいいバラの形のアップルパイ
②午後3:30~5:30		② <b>ビギナープログラム</b> 『創作活動』 ③ <b>SSTプログラム</b> 『対人スキルを学ぼう』	<b>発達障がいの方対象のSST</b> 特性を生かした対人スキルの向上を図る	<b>卓球</b> テーブル上で卓球をします	
①午後1:00~3:00	21 <b>音楽セラピー</b> 音楽療法士による音楽療法です	22 ①9:30~11:30 ②12:30~2:30③3:00~5:00 ① <b>女性プログラム</b> 『パステルアートに挑戦』	23 <b>Wiiゲーム</b> 『桃太郎電鉄』をします！	25 <b>お菓子作り</b> 「薄皮まんじゅう」を作ります	26 <b>新春ポッチャ大会</b> デイケア内でポッチャのチーム戦
②午後3:30~5:30	<b>脳トレ&amp;クイズ</b> クイズ、ナンプレ、間違い探し等	② <b>ビギナープログラム</b> 『ゲーム』 ③ <b>SSTプログラム</b> 『対人スキルを学ぼう』	<b>ダーツ</b> 公式ダーツで本格的に練習します	<b>集団認知行動療法</b> 物事の捉え方を学びストレスを軽減します	
①午後1:00~3:00	28 <b>ゲーム</b> カードゲーム、ブロックス、麻雀など	29 ①9:30~11:30 ②12:30~2:30③3:00~5:00 ① <b>女性プログラム</b> 『ゲームをしよう』	30 <b>特別企画「食べ放題に行こう」</b> 9:00~デイケア開所(食事作りはありません) 10:30~出発/イオン鶴見「エクスブルー」へ 15:30~DVD鑑賞「プーと大人になった僕」	 1月30日(水)の 食事作りはありません	
②午後3:30~5:30	<b>アンガーマネジメント</b> 「怒り」のコントロール術を知る	② <b>ビギナープログラム</b> 『音楽鑑賞』 ③ <b>SSTプログラム</b> 『対人スキルを学ぼう』			

デイケアプログラムの活動時間		
午前(月、水、金、土)	9:00~10:30	サロン
	10:30~12:00	食事づくり
午後(月、水、金) ※土曜日は活動①のみ	12:00~1:00	昼休憩
	1:00~3:00	活動①
	3:00~3:30	サロン
	3:30~5:30	活動②
	5:30~6:00	サロン

デイケアプログラムの詳細	
5(土)【ぜんざいを作ろう】	新年初めてのデイケアです。皆でぜんざいを食べて、新年の挨拶をしましょう♪
11, 25(金)【集団認知行動療法】	「うけ取り方」や「ものの見方のクセ」を知り、こころのストレスを軽くしていく方法を臨床心理士とともに学び体験します。
16(水)【発達障がいの方対象のSST】	発達障がいの特性からくる様々な生き辛さに対して対処法を考えましょう。
26(土)【新春ポッチャ大会】	チーム対抗でトーナメント戦を行います。ルールは簡単なので初心者の方もお気軽にご参加下さい。
28(月)【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つき合う方法を学びます。
30(水)特別企画【食べ放題に行こう】	10:30にデイケア出発。イオンモール鶴見緑地に行き、食べ放題「エクスブルー」&ウィンドウショッピングを楽しみます。申込制です。※この日の食事作りはありません。
30(水)【DVD鑑賞】	15時30分から「プーと大人になった僕」をデイケアで上映します。ほっこりできて、笑えて泣ける名作です。

【ホームページ】 <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」→「今月のデイケアプログラム」でも月間表が確認できます

