2023年6月 デイケアプログラム

6/30㈮は短歌をたのしみましょう『6月は　菖蒲に　カラオケ　骨密度　草履を編むぞ　ウキウキね』

	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
①10:00～10:40				2 **朝のレクリエーション** 記憶であそぼう	3 **菖蒲を見に行こう♪** 城北公園に行きます。障がい者手帳をお持ちの方は持参して下さい。 デイケア出発は9:45です。
②11:00～12:00				**バーチャルスポーツ　大画面体験！** ラストスパートが勝負「自転車」	
③13:00～15:00				**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
①10:00～10:40	5 **朝のレクリエーション** 椅子ピラティス	6 **朝のレクリエーション** アイスクラッシュゲーム	7 **朝のレクリエーション** 以心伝心ゲーム	9 **朝のレクリエーション** セルフ頭皮マッサージ	10 **手話で話してみよう「雨の日編」** 日常で使える手話を楽しく練習してみましょう。簡単に学べる内容なので初心者の方も安心して参加頂けます。
②11:00～12:00	**川柳を楽しもう** 誰でも簡単「川柳を聞く、楽しむ、よむ」	**ボッチャ** 陸上カーリングスポーツに挑戦	**切り絵** あめあめふれふれ「傘とカエルちゃん」	**「測定と看護師診断」**2週間ごとの健康管理 計測後、看護師が健康診断を行います	
③13:00～15:00	**デザイン・アート「プラバンキーホルダー」** 色鉛筆で描く3連キーホルダー作り	12:30で閉室します	**卓球** テーブル上で卓球をします	**SST**(ソーシャルスキルトレーニング) 対人スキルを学ぼう	12:30で閉室します
①10:00～10:40	12 **朝のレクリエーション** 大きい数字勝ちゲーム	13 **朝のレクリエーション** 癒しの朗読とやさしい音楽	14 **朝のレクリエーション** うろ覚えお絵描き	16 **朝のレクリエーション** あなたの好きな音楽を少し紹介	17 **DVD鑑賞「ある男」** 第46回日本アカデミー賞で8部門最優秀賞を受賞！安藤サクラの名演が見どころ。
②11:00～12:00	**脳トレ・クイズ** なんでもランキングクイズ	**おりがみ** ふっくら美しい「浮き出るあじさい」	**ゲーム「コンタクトゲーム」** 道・川・線路をつなげるドイツのカードゲーム	**パソコン「タイピング」** 文字打ちが得意になる方法	
③13:00～15:00	**室内カラオケ**（鑑賞のみ可） デイケアルームで歌唱を楽しみましょう	12:30で閉室します	**書道「毛筆」** 季節の書写を筆で練習します	**自分磨きをしよう/申込制** 男性限定「頭皮の悩み＆ヘアマッサージ」	12:30で閉室します
①10:00～10:40	19 **朝のレクリエーション** 坊主めくり	20 **朝のレクリエーション** アロマでかんたん椅子ストレッチ	21 **朝のレクリエーション** あなたの骨密度を計測します	23 **朝のレクリエーション** ラジオ体操と呼吸法	24 **梅雨忘れ「カラオケ大会」** デイケアルームでジョイサウンドカラオケを楽しみます。マスク着用で歌唱。鑑賞のみも可能です。
②11:00～12:00	**スカットボウリング** 的に入れる室内ボウリング	**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！	**健康講座「骨を強くする方法」** 骨密度を増やす方法、Q＆A	**「測定と看護師診断」**2週間ごとの健康管理 計測後、看護師が健康診断を行います	
③13:00～15:00	**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	**ものづくり体験「布ぞうり」①/全2回** 自分サイズのオリジナルぞうりを作ろう	**認知行動療法入門** ストレスの対処法を学びましょう	12:30で閉室します
①10:00～10:40	26 **朝のレクリエーション** 紙ひこうき選手権	27 **朝のレクリエーション** 絵しりとり	28 **朝のレクリエーション** プチボッチャ	30 **朝のレクリエーション** 5.7.5.7.7「短歌」を作って笑おう	
②11:00～12:00	**書道「硬筆」** 鉛筆文字を美しく描く練習をします	**ゲーム** 「ウノ」を楽しもう	**カロム** おはじきとビリヤードを合わせたボードゲーム	脱マスク生活到来！**「顔筋トレで若返り」** 自分で出来る表情筋トレーニング	
③13:00～15:00	**ヨガをはじめよう【12名予約制】** インストラクターと一緒にゆっくり進めます	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	**WRAP（元気回復行動プラン）体験** 自分の取扱説明書BOOKを作ろう	

デイケアプログラムの活動時間		
午前	フリータイム	9:30～10:00
	①プログラム活動	**10:00～10:40**
	フリータイム	10:40～11:00
	②プログラム活動	**11:00～12:00**
休憩	フリータイム・昼食	12:00～13:00
午後	**③プログラム活動**	**13:00～15:00**
	フリータイム	15:00～15:20
	お帰りの準備	15:20～15:30

デイケアのお知らせ

9,23㈮「測定と看護診断」は医師と連携し健康を管理するプログラムです。健康維持の為、参加を推奨します。

・**26(月)「ヨガをはじめよう」**①13:00～②14:00～の二部制（約50分）です。12名限定、毎月募集します。空きがあれば当日参加可能です。希望者はスタッフまで。【持ち物】飲みもの、動きやすい服装（ジャージやスウェット等）

・つつみクリニックデイケアでは看護師による訪問看護を行っています。内服管理、セルフケア援助、疾患の相談などを行います。（つつみクリニック主治医の方に限ります）

・外出プログラム中はデイケアルームを閉室します。

・お食事は12:00～13:00の休憩時間のみ可能です。（火曜日はお弁当の注文ができます）

・金曜日午後のプログラムは個人情報保護を順守するため「見学」や「自主活動」の利用はお断りさせて頂きます。

感染予防対策について

・デイケア入室の際は必ず「石鹸手洗い」「アルコール消毒」「マスク着用」のご協力をお願いします。マスクをお持ちでない方には提供させて頂きます。

・水分補給の際は「黙飲」、食事の際も「黙食」をお願いします。ドリンク類は所定の場所に置いてください。

・入口での密を避ける為、デイケア開所9:30以降にお越し下さい。

※状況によってプログラムは予告なく変更することがあります。ご了承の程よろしくお願い致します。

－デイケアブログ

－ホームページ