

曜日	時間	曜日変更したプログラム	内容
火	午前	コミユトレ	仕事に興味はあるがハードルが高い、まだ先の話だけどいつかは働きたい等、ステップアップを目的としている方を対象にコミュニケーションのトレーニングを行います。
		就労者の集い(月1回)	就労している方を中心に、仕事での悩み事や働く中で気づいたことなど共有し、情報交換しながら話をするプログラムです。就労を希望されている方も参加可能です。
		散歩	デイケア近くのショッピングモールや公園、お寺などを目的地として、外へ散歩に出るプログラムです。運動不足解消の第一歩として、皆さんと散歩してみませんか？
	午後	太極拳	月1回講師の先生をお招きして、太極拳を教えてください。講師来所日以外はスタッフやメンバーさんと一緒に復習しながら行きます。じんわりといい汗が掛けます。
		新聞	年4回発行している“ゆずりはだより”の制作を行っています。パソコンをテレビに映し出し、皆さんで意見交換しながら作成していきます。
水	午前	メタ認知	クイズのようなワークをグループで繰り返し、自分の思考や行動のクセを客観的に見つめなおすことを練習していきます。詳細はデイケア内のお知らせをご覧ください。
		園芸	プランターを使って作れる野菜や、季節の花々を育てていきます。収穫した野菜はすぐにデイケアで調理して参加者みんなで試食します。
	午後	健活	最近体重が気になる、健康診断の結果がよくなかった等、健康に不安がある方を対象に簡単にできる健活(健康活動)について、学び、実践していくプログラムです。
		みんなで作ろう	創作活動が好きな方を集めて、皆さんで一つの作品を作り上げていくプログラムです。わいわい楽しく談話しながら大作を作っていきます。
		料理買い物	木曜日に行っている料理プログラムの買い物を目的で、近くのスーパーまで行きます。個々で買いたい物があれば買い物も可能です。
木	午前	ゆるヨガ	体が硬くてできないという方も、セルフマッサージやストレッチ要素の強いヨガを行っています。リラックスすることを中心に行っていきます。
		料理	皆さんで決めたメニューを作って試食します。普段料理をやらない方も、料理好きな方も一緒に協力して作っていきます。事前申込制となっています。
	午後	ポッチャ(隔週)	パラリンピック競技種目のポッチャをみんなで行います。誰でもできるスポーツですが、奥が深い！みんなで試行錯誤しながら楽しみましょう。
		デイカラオケ(隔週)	任天堂スイッチを使って行うデイケア内でのカラオケです。大きな声で歌ってストレス発散にもなります。聞くだけでも参加OKです。
		アイロンビーズ	アイロンビーズを使って個々で小物を作ったり、メンバーさんみんなで協力して大作を作ったりしています。実用的な作品も多く、好評です。
金	午前	DVD鑑賞	昔の映画から最近の映画まで、洋画・邦画・アニメ・お笑いなど様々なジャンルの作品を上映します。のんびりと映画に浸る時間もいいですね。
		脳トレ・健康麻雀	計算やクロスワード、クイズやナンプレなど、脳トレのワークを行います。人数が集まれば麻雀も一緒に行きます。初めてでも一緒に楽しくやりましょう。
	午後	楽しく卓球	内容は参加しているメンバーで決め、試合を中心に行っていきます。初めてでも少しやると上達実感できます。運動不足解消に挑戦してみませんか？
		ゲーム	トランプやウノ、ジェンガなどのテーブルゲームや任天堂スイッチを使ったゲームもできます。参加者で内容を決めて進めていきます。
土	午前	革細工	革にデザインをして、オリジナルの小物を作成していきます。世界に一つだけのお気に入りの作品を作ってみませんか？
	午後	ダーツ	参加者全員でダーツゲームを行います。ゲームの種類も様々で初めは当たらなくても練習していくと当たるように！当たるとどんどん楽しくなります。
		デッサン	その時のニュースや季節にちなんだ植物、話題のキャラクターや人物、物などの写真を見ながら、絵を描いていきます。

* 音楽プログラムはR6年11月より、中止とさせていただきます。楽器等の練習をしたい方は、昼休み3階にて練習可としますので、ご希望の方はご相談ください。面談等で練習できない場合もあります。ご了承ください。

* 卓球は優しい卓球とフリー卓球と週2回ありましたが、水曜日の午前中の優しい卓球はプログラムの都合で中止となりました。卓球は金曜日の午後のフリー卓球の枠で、楽しく卓球の週1回に変更になります。

* 週2回行われていた革細工は、水曜日午後の革細工が中止となり、土曜日午前の革細工のみとなります。水曜日午後しか来られず、製作途中の作品がある方は昼休み等で完成まで製作可能です。ご相談ください。

令和7年1月 橋本こころのクリニック ゆずりは デイケアプログラム(3階のみ)

3	月	火			水			木			金			土			日
日付					1			2			3			4			5
午前					元旦			正月休み			正月休み			休所			休
担当																	
午後																	
担当																	
日付	6	7			8			9			10			11			12
午前	休	休所			休所			休所			休所			休所			休
担当																	
午後																	
担当																	
日付	13	14			15			16			17			18			19
午前	成人の日	左フロア	中央フロア	右フロア	左フロア	中央フロア	右フロア	左フロア	中央フロア	右フロア	AMデイケア閉所 PMショートのみ 12:30~開所			左フロア	中央フロア	右フロア	休
担当		フリー	コミュトレ	健康麻雀	フリー	ポッチャ	メタ認知⑨	フリー	ゆるヨガ	散歩				フリー	革細工		
午後		左フロア	中央フロア	右フロア	左フロア	中央フロア	右フロア	左フロア	中央フロア	右フロア	左フロア	中央フロア	右フロア	左フロア	中央フロア	右フロア	
担当		相原・木下	竹内	星野	竹内	星野・木下	相原	竹内	相原	星野	フリー	楽しく卓球	ゲーム	フリー	ダーツ	デッサン	
日付	20	21			22			23			24			25			26
午前	休	左フロア	中央フロア	右フロア	左フロア	中央フロア	右フロア	左フロア	中央フロア	右フロア	左フロア	中央フロア	右フロア	左フロア	中央フロア	右フロア	休
担当		フリー	コミュトレ	健康麻雀	フリー	ポッチャ	メタ認知⑩	フリー	ゆるヨガ	散歩	フリー	モルック	Switchゲーム	フリー	革細工		
午後		左フロア	中央フロア	右フロア	左フロア	中央フロア	右フロア	左フロア	中央フロア	右フロア	左フロア	中央フロア	右フロア	左フロア	中央フロア	右フロア	
担当		相原・木下	竹内	星野	竹内	木下	相原	竹内	相原	星野	木下	星野	相原	竹内	相原・星野		
日付	27	28			29			30			31						
午前	休	左フロア	中央フロア	右フロア	左フロア	中央フロア	右フロア	左フロア	中央フロア	右フロア	AMデイケア閉所 PMショートのみ 12:30~開所						
担当		フリー	コミュトレ	健康麻雀	フリー	ポッチャ	メタ認知(復)	フリー	ゆるヨガ	散歩							
午後		左フロア	中央フロア	右フロア	左フロア	中央フロア	右フロア	左フロア	中央フロア	右フロア	左フロア	中央フロア	右フロア				
担当		木下	竹内	相原	竹内	星野・木下	相原	竹内	相原	星野	フリー	楽しく卓球	ゲーム				

* 中止となったプログラム: 園芸・料理・料理買い物・DVD鑑賞