

テイケアコンパス 6月プログラム

《一日の流れ》

| | | | | | | |
|--------------------------------|----------------------|--------------------|----------------------------|---------------------------|------------------------------------|------------------------------|
| 9:30/10:00 昼食作り 朝のミーティング | 10:30 朝の プログラム | 11:45 昼食 昼休み | 13:00~14:30 昼の プログラム | 14:30 スポー ツ (合同) | 15:00 交流タイム (ゲーム・雑談会) 火曜日 | 15:45~16:00 帰りの ミーティング |
|--------------------------------|----------------------|--------------------|----------------------------|---------------------------|------------------------------------|------------------------------|

2Fテイケアルーム
にて合同

| 月 | 火 | 水(2Fで合同) | 木(2Fで合同) | 金 | 土(2Fで合同) | 日 |
|----|---|--|---|---|--|----|
| | <p>2018年5月より、週3日(水、木、土) クローバーと合同テイケアになります。 場所はすべて2Fテイケアルームを使用します。</p> | | | 1 | 2 | 3 |
| | | | | AM: 談話式SST PM: JJファーム スポーツ シャッフルミーティング | AM: 手芸/自己紹介カード PM: 陶芸 スポーツ | 休み |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 休み | AM: 制汗スプレーづくり PM: はじめてのCBT④ (エウササイスの効果) スポーツ | AM: シリアスミーティング PM: カードゲーム交流会 スポーツ | AM: チャーハンづくり PM: グラウンドスポーツ | AM: 談話式SST PM: 陶芸(合同) スポーツ シャッフルミーティング | AM: 手芸/ギター教室 PM: 臨時合同ミーティング (合同でやりたいプログラム、 朝・帰りのミーティングについて) スポーツ | 休み |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 休み | AM: 脳トレ PM: はじめてのCBT⑤ (問題解決法) 14:30~ テイケアミーティング | AM: シリアスミーティング PM: フルーツポンチ付き スポーツ ティータイム | AM: 合同シャッフルミーティング PM: スキルアップグループ スポーツ | AM: 談話式SST PM: 麻雀交流会(初心者歓迎) スポーツ シャッフルミーティング | AM: 手芸/農作業 PM: 陶芸 スポーツ | 休み |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 休み | AM: チャレンジ料理を決める会 PM: はじめてのCBT⑥ (不眠の行動療法) スポーツ | AM: シリアスミーティング PM: 健康・病気について語り合う会 (強迫性障害編) スポーツ | AM: イタリア語講座 PM: スキルアップグループ スポーツ | AM: 談話式SST PM: 陶芸(合同) スポーツ シャッフルミーティング | AM: 手芸/アロマヨガ PM: 合唱会 (カラオケルームにて) スポーツ | 休み |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| 休み | 行事: パンづくり スポーツ | AM: シリアスミーティング PM: 心と体のストレッチ スポーツ | AM: 坐禅 PM: スキルアップグループ/ 茶会話 スポーツ | AM: 談話式SST PM: JJファーム スポーツ シャッフルミーティング | AM: 手芸/TSUTAYA散歩 PM: 麻雀大会 スポーツ | |

★シャッフルミーティングは、気軽に話せるテーマを設定し、2グループでおしゃべりをします。毎週金曜15:30~行います。
★スキルアップグループは木曜13:00~14:30、3階にて行います。主治医の許可と事前登録が必要です。