

### 生活の知恵/リワーク系プログラムについて

#### ☆「生活の知恵」プログラム

・掃除、洗濯、料理など、日常生活の基盤になる事を取り上げ、生活の知恵を学び、より快適な生活が送れるようになることを目的としたプログラムの総称になります。日常生活での困りごとや、より快適な生活を求める方にお勧めのプログラムたちです♪

#### ☆「リワーク」系プログラム

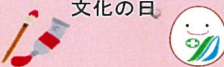
・就労や復職など、次のステップへ進むために必要なスキルを獲得することを目的としたプログラムになります。就労・復職を目指す方にお勧めです♪

### デイケア BBQ 大会

魅力は何と言っても外で食べる開放感！普段食べている食材もみんなで交流しながら食べると、何倍にも美味しく感じられます！是非この機会に参加して下さい

### モルック大会

今月は、久しぶりにモルック大会を実施します！他施設も含めて屋外で試合をする予定です♪他施設の方々とも、集団で交流できる機会となり、おすすめです♪

|    | 月<br>2                                                                              |                |      | 火<br>3                                                                              |               |      | 水<br>4*掃除                                                                            |                   |      | 木<br>5                                                                                |                     |      | 金<br>6                                                                                |                |      | 土<br>7            |                  |      |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------|-------------------|------------------|------|
| AM | みんな<br>トレ!!!                                                                        | 振り返り<br>ミーティング | 自主活動 |   |               |      | 卓球                                                                                   | 室内<br>ウォーク        | 自主活動 | みんな<br>トレ!!!                                                                          | Let's♪<br>みゆーじゅく    | 自主活動 | ハンド<br>メイド                                                                            | 軽スポーツ          | 自主活動 | もりたり<br>も★        | ポッチャ             | 自主活動 |
| PM | カード<br>ゲームの<br>会                                                                    | バレー<br>ボール     |      |                                                                                     |               |      | 美ゆう<br>てい                                                                            | 人生ゲーム<br>の会       |      | ゆる<br>おん                                                                              | ダーツ部                |      | カラ<br>オケ                                                                              | モルック<br>☆彡     |      | デイケア<br>チャレン<br>ジ | バドミントン           |      |
|    | 9                                                                                   |                |      | 10                                                                                  |               |      | 11                                                                                   |                   |      | 12*掃除                                                                                 |                     |      | 13                                                                                    |                |      | 14                |                  |      |
| AM | みんな<br>トレ!!!                                                                        | 振り返り<br>ミーティング | 自主活動 | 平成<br>語り                                                                            | 園芸クラブ<br>2020 | 自主活動 | 卓球                                                                                   | 楽楽体操              | 自主活動 | みんな<br>トレ!!!                                                                          | Let's♪<br>みゆーじゅく    | 自主活動 | 軽<br>スポーツ                                                                             | モルック<br>大会     | 自主活動 | 脳トレは<br>正義        | バドミントン           | 自主活動 |
| PM | コラー<br>ージュ                                                                          | バレー<br>ボール     |      | カラ<br>オケ                                                                            | ドミノで<br>〇〇    |      | デイケア<br>25                                                                           | モルック<br>☆彡        |      | ゆる<br>おん                                                                              | アートde<br>アート        |      | スイーツ<br>★クラブ                                                                          | モルック大会<br>振り返り |      | 振り返り<br>BAY       | コミュニケー<br>ションゲーム |      |
|    | 16〇鳴動訓練                                                                             |                |      | 17                                                                                  |               |      | 18                                                                                   |                   |      | 19                                                                                    |                     |      | 20*掃除                                                                                 |                |      | 21                |                  |      |
| AM | みんな<br>トレ!!!                                                                        | 振り返り<br>ミーティング | 自主活動 | 楽楽<br>体操                                                                            | 園芸クラブ<br>2020 | 自主活動 | 卓球                                                                                   | 軽スポーツ             | 自主活動 | みんな<br>トレ!!!                                                                          | Let's♪<br>みゆーじゅく    | 自主活動 | 卓球<br>やって<br>みた                                                                       | リラックス<br>ヨガ    | 自主活動 | いきいき<br>百歳体操      | ジョブチャレ           | 自主活動 |
| PM | カラ<br>オケ                                                                            | バレー<br>ボール     |      | コミュニケーション<br>ゲーム                                                                    | おもしろ<br>バレー練習 |      | ゆる<br>おん                                                                             | 室内<br>ウォーク        |      | デイケア<br>ぬりえ部                                                                          | グループ<br>ワーク<br>サークル |      | カード<br>ゲーム<br>の会                                                                      | ダーツ部           |      |                   |                  |      |
|    | 23                                                                                  |                |      | 24*掃除                                                                               |               |      | 25☆お楽しみ                                                                              |                   |      | 26                                                                                    |                     |      | 27                                                                                    |                |      | 28                |                  |      |
| AM |  |                | 自主活動 | 脳トレは<br>正義                                                                          | 園芸クラブ<br>2020 | 自主活動 | 卓球                                                                                   | デイケア<br>BBQ<br>大会 | 自主活動 | みんな<br>トレ!!!                                                                          | Let's♪<br>みゆーじゅく    | 自主活動 | 新聞<br>編集                                                                              | ポッチャ           | 自主活動 | デイケア<br>ぬりえ部      | ハンド<br>クラップ      | 自主活動 |
| PM |  |                |      | 第6回<br>トランプ<br>大会                                                                   | デイ<br>トーク、    |      | カラ<br>オケ                                                                             | ゆる<br>おん          |      | 散歩                                                                                    | アートde<br>アート        |      | バドミントン                                                                                | ハンド<br>メイド     |      | おもしろ<br>バレー練習     |                  |      |
|    | 30                                                                                  |                |      |                                                                                     |               |      |                                                                                      |                   |      |                                                                                       |                     |      |                                                                                       |                |      |                   |                  |      |
| AM | 紅葉<br>狩り                                                                            | 振り返り<br>ミーティング | 自主活動 |  |               |      |  |                   |      |  |                     |      |  |                |      |                   |                  |      |
| PM |                                                                                     | おしゃべり場         |      |                                                                                     |               |      |                                                                                      |                   |      |                                                                                       |                     |      |                                                                                       |                |      |                   |                  |      |

## 精神科デイケアとは・・・？

①こころの病を抱えた方々がなるべく入院せず、

地域での生活を続けていくための支えとなる

②社会参加のため、就労に関する機関などへ

ステップアップしていくために力をつける

体力をつけたい！仲間が欲しい！生活リズムを整えたい！

働くための自信をつけたい！といった方々に利用して頂いています☆

◎ご利用を希望される方は、今おかけの主治医にご相談ください。

ご質問等ございましたら  
お気軽にご連絡ください♪



ホームページもご覧ください！

横浜相原 デイケア

検索

045-360-6730(直通)

0570-007-111(ナビダイヤル)

月～土曜日 8:45～17:30