

# 令和8年 8月 デイケア予定表

氏名：

| 日  | 3 (月)                                                                      | 4 (火) <small>体験利用に<br/>おすすめ！</small>                                                                                                                                                   | 5 (水)                                                              | 6 (木) <small>体験利用に<br/>おすすめ！</small>                                      | 7 (金)                                                              |
|----|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| AM | <input type="checkbox"/> 全体リラク<br><input type="checkbox"/> 自主活動            | <input type="checkbox"/> ペーパーワーク<br><input type="checkbox"/> 自主活動                                                                                                                      | <input type="checkbox"/> 囲碁ボール<br><input type="checkbox"/> 自主活動    | <input type="checkbox"/> 男の音楽鑑賞会<br><input type="checkbox"/> コットン〜手芸コラージュ | <input type="checkbox"/> 夏の魚釣り<br><input type="checkbox"/> 自主活動    |
| PM | <input type="checkbox"/> ゲートボール<br><input type="checkbox"/> 自主活動           | <input type="checkbox"/> 趣味の時間<br><input type="checkbox"/> 自主活動                                                                                                                        | <input type="checkbox"/> 趣味の時間<br><input type="checkbox"/> 自主活動    | <input type="checkbox"/> モルック<br><input type="checkbox"/> 自主活動            | <input type="checkbox"/> ビーチバレー<br><input type="checkbox"/> 自主活動   |
| 日  | 10 (月)                                                                     | 11 (火)                                                                                                                                                                                 | 12 (水)                                                             | 13 (木)                                                                    | 14 (金)                                                             |
| AM | <input type="checkbox"/> ブラ板<br><input type="checkbox"/> 自主活動              | 山の日                                                                                                                                                                                    | <input type="checkbox"/> 風船バレー<br><input type="checkbox"/> 自主活動    | 盆休                                                                        | 盆休                                                                 |
| PM | <input type="checkbox"/> グラウンドゴルフ<br><input type="checkbox"/> 自主活動         |                                                                                                                                                                                        | <input type="checkbox"/> 趣味の時間<br><input type="checkbox"/> 自主活動    |                                                                           |                                                                    |
| 日  | 17 (月)                                                                     | 18 (火)                                                                                                                                                                                 | 19 (水)                                                             | 20 (木)                                                                    | 21 (金)                                                             |
| AM | <input type="checkbox"/> ペーパークラフト<br><input type="checkbox"/> 自主活動         | <input type="checkbox"/> ペーパーワーク<br><input type="checkbox"/> 自主活動                                                                                                                      | <input type="checkbox"/> シャッフルボード<br><input type="checkbox"/> 自主活動 | <input type="checkbox"/> ウェルネス&レク<br><input type="checkbox"/> 自主活動        | <input type="checkbox"/> 輪投げ<br><input type="checkbox"/> 自主活動      |
| PM | <input type="checkbox"/> 卓球&スポテニ<br><input type="checkbox"/> 自主活動          | <input type="checkbox"/> 趣味の時間<br><input type="checkbox"/> 自主活動                                                                                                                        | <input type="checkbox"/> 趣味の時間<br><input type="checkbox"/> 自主活動    | <input type="checkbox"/> 趣味の時間<br><input type="checkbox"/> 自主活動           | <input type="checkbox"/> ソフトバレー<br><input type="checkbox"/> 自主活動   |
| 日  | 24 (月)                                                                     | 25 (火)                                                                                                                                                                                 | 26 (水)                                                             | 27 (木)                                                                    | 28 (金)                                                             |
| AM | <input type="checkbox"/> 革細工<br><input type="checkbox"/> 自主活動              | <input type="checkbox"/> ペーパーワーク<br><input type="checkbox"/> 自主活動                                                                                                                      | <input type="checkbox"/> 卓球バレー<br><input type="checkbox"/> 自主活動    | <input type="checkbox"/> チェアリラク&レク<br><input type="checkbox"/> 自主活動       | <input type="checkbox"/> ピンポンコロコロ<br><input type="checkbox"/> 自主活動 |
| PM | <input type="checkbox"/> バド&卓球<br><input type="checkbox"/> 自主活動            | <input type="checkbox"/> 趣味の時間<br><input type="checkbox"/> 自主活動                                                                                                                        | <input type="checkbox"/> 趣味の時間<br><input type="checkbox"/> 自主活動    | <input type="checkbox"/> 趣味の時間<br><input type="checkbox"/> 自主活動           | <input type="checkbox"/> スポンジ野球<br><input type="checkbox"/> 自主活動   |
| 日  | 31 (月)                                                                     | ★デイケアからのひとこと★<br>暑い日が続いています。のどが渇く前に小まめな水分補給を心がけましょう。室内でも熱中症になることがありますので、エアコンや扇風機を上手に活用しましょう。<br>また、夏は食中毒が起こりやすい季節です。①「つけない(手洗い)」、②「増やさない(早めに冷蔵)」、③「やっつける(十分に加熱)」の3つを意識して安全に食事を楽しみましょう。 |                                                                    |                                                                           |                                                                    |
| AM | <input type="checkbox"/> みんなでボードゲーム(麻雀あり)<br><input type="checkbox"/> 自主活動 |                                                                                                                                                                                        |                                                                    |                                                                           |                                                                    |
| PM | <input type="checkbox"/> バド&スポテニ<br><input type="checkbox"/> 自主活動          |                                                                                                                                                                                        |                                                                    |                                                                           |                                                                    |

●参加希望プログラムの□印にチェックを付けて提出して下さい。

●連絡先0191-23-3655 (デイケア：内線1810)

**趣味の時間:**火・水・木曜日午後、ゆったり好きなことができます ラミーキューブ、塗り絵、卓球、麻雀、Wiiゲームなど。

★**みんなでプチゲーム:**趣味の時間とは別の種目を取り組むボードゲームです。初めての方でも安心して取り組みます。

★**勉強会:**病気や社会資源などについて学ぶ時間です。

★**ペーパーワーク:**紙を使った創作活動を行います。ぬりえ、折り紙、書道、プリントなど。

★**コットン:**木曜日午前、女性限定プログラム 主に手芸。 ※男性はペーパークラフトを行います。

**軽スポーツ:**月・金曜午後、体育館での運動プログラム

バドミントン、スポンジテニス、スポンジ野球、卓球、ソフトバレー、ビーチバレーなど。楽しく身体を動かしましょう。

**軽レク:**水・木・金曜日など、活動室で楽しくレクリエーションを行います。

囲碁ボール、シャフルボードといった対人種目、ビーンボウリング、ペタンクビンゴなど個人種目もあります。

**園芸:**今年はお花を中心に栽培中。今は、ヒマワリ、朝顔育てておりました。

**革細工:**それぞれ月1回 革細工では、しおりから始まり小銭入れなど。

**自主活動・休養:**毎日、自分のペースで静かに過ごせます

デイケアの活動は選択できます。また体調によっては休むことが必要な時もあります。

**個人面談:**随時、時間を調整して行います

今後を考え、スタッフと話し合いながら取り組みそうな目標を立てていきます。3ヶ月毎に目標確認し計画を立てています。