

令和8年 9月 デイケア予定表

氏名：

日	1 (火) 体験利用に おすすめ！	2 (水)	3 (木) 体験利用に おすすめ！	4 (金)
AM	☐ ペーパーワーク ☐ 自主活動	☐ ボッチャ ☐ 自主活動	☐ 男の音楽鑑賞 ☒ コットン〜手芸コラージュ	☐ ドキドキスカットボール ☐ 自主活動
PM	☐ 趣味の時間 ☐ 自主活動	☐ 趣味の時間 ☐ 自主活動	☐ 趣味の時間 ☐ 自主活動	☐ ビーチバレー ☐ 自主活動
日	7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)
AM	☐ 全体リラク ☐ 自主活動	☐ ペーパーワーク ☐ 自主活動	☐ 囲碁ボール ☐ 自主活動	☐ ウェルネス&レク ☐ 自主活動
PM	☐ ゲートボール ☐ 自主活動	☐ 趣味の時間 ☐ 自主活動	☐ 趣味の時間 ☐ 自主活動	☐ 趣味の時間 ☐ 自主活動
日	14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)
AM	☐ プラ板 ☐ 自主活動	☐ ペーパーワーク ☐ 自主活動	☐ 風船バレー ☐ 自主活動	☐ カラオケ ☐ 自主活動
PM	☐ グラウンドゴルフ ☐ 自主活動	☐ 趣味の時間 ☐ 自主活動	☐ 趣味の時間 ☐ 自主活動	☐ 趣味の時間 ☐ 自主活動
日	21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)
AM	敬老の日	国民の日	秋分の日	☐ 映画鑑賞会 ☐ 自主活動
PM				☐ 趣味の時間 ☐ 自主活動
日	28 (月)	29 (火)	30 (水)	☆ デイケアからのお知らせ ② ☆ 9月の秋口は、夏の疲労の蓄積と朝晩の大きな寒暖差によって「秋バテ」や胃腸の不調、風邪を引きやすい時期です。脱ぎ着しやすい服装や温かい食事、ぬるめのお湯での入浴で体を冷やさない工夫が大切です。
AM	☐ ペーパークラフト ☐ 自主活動	☒ ABC教室 ☐ 自主活動	☐ モルック ☐ 自主活動	
PM	☐ 卓球&スポテニ ☐ 自主活動	☐ 趣味の時間 ☐ 自主活動	☐ 趣味の時間 ☐ 自主活動	

●参加希望プログラムの口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。