

4月スケジュール



APRIL
平成31年

	月	火	水	木	金	土	日
午前	1 散歩活動	2 カラオケ	3 園芸活動	4 お休み	5 認知行動療法(物質)/ミーティング	6 ☆ミーティング	7 お休み
午後1	ミーティング	ミーティング	認知行動療法(物質)/ミーティング		駿河探訪	映画	
午後2	室内スポーツ	フリータイム				プロセス依存認知行動療法	
午前	8 たけのこ掘り	9 自己学習	10 ゲーム活動	11 お休み	12 木工/芸術療法	13 料理教室	14 お休み
午後1		ミーティング	認知行動療法(物質)/ミーティング		認知行動療法(物質)/ミーティング	園芸活動	
午後2		フリータイム				プロセス依存認知行動療法	
午前	15 ゲーム活動	16 散歩活動	17 こころの体操/自己学習	18 お休み	19 認知行動療法(物質)/ミーティング	20 ☆ミーティング	21 お休み
午後1	ミーティング	ミーティング	認知行動療法(物質)/ミーティング		駿河探訪	映画	
午後2	心理教育	フリータイム				プロセス依存認知行動療法	
午前	22 カラオケ	23 園芸活動	24 こころの体操/散歩活動	25 お休み	26 自己学習	27 料理教室	28 お休み
午後1	ミーティング	日帰りの湯	認知行動療法(物質)/ミーティング		認知行動療法(物質)/ミーティング	利用者会・お誕生日会	
午後2	室内スポーツ					プロセス依存認知行動療法	
午前	29 お休み	30 散歩活動					
午後1		ミーティング					
午後2		フリータイム					



今月からスケジュールが少し変わりました。新しいプログラムが増えたり(こころの体操/心理教育/自己学習)、今までのプログラムも曜日が変わったりしています。それから、8日(月)には、1日かけて、たけのこ掘りに出掛けます!!どんな料理にして食べようか今から楽しみです♪

利用者さんに聞きました! ~本を読んでみるということ~

今まで自分は本には全く興味がありませんでした。読むと言えば釣り、車の雑誌ぐらいでした。デイケアに来るようになって始めは時間を潰すくらいの考えで漫画を読んでいました。デイケアには色々なプログラムがありますが、フリータイムの時間などに仲間が推理小説を読んでいて、字も小さいし自分には難しそうだなと思い別に読もうとは思っていませんでしたが、時間が過ぎていくなか「本、面白い?」と聞いていました。そして仲間に読みやすい本を借りてみました。でも途中でやめてしまうだろうと思っていましたが半分くらい読み終わったころには

面白くなっていました。本といっても色々あるんだなあと思いました。推理やミステリーなどデイケアにはまだまだ色々な本があります。ここに通わなければ本の楽しさにはたどりついていないと思います。本を貸してくれた仲間には“ありがとう”です。今では部屋に帰ってから本を読んでいる時もあります。その姿を家族がみたらビックリすると思います。いまは『プラチナデータ』を読んでいます。人によって違いはあると思いますが自分は面白いです。これからもいろんな本を読んでいきたいと思っています。 ~O~

「自分はその頃とは変わった」「自分はできる」
口で言うのは簡単ですよね。みなさんはなにか
継続して行えていることはありますか?目に
見えるものなら、周囲の人も尚更あなたの変化
に気づきやすくなりますね♪

ライト兄弟が開発した飛行機ライトフライヤー(34分の1サイズ)が完成しました!! A4サイズが11枚、パーツ数はなんと127個のペーパークラフトをコツコツ完成させたつわものの方がいます。初めてのペーパークラフトでこんな大作を作り上げたにも関わらず自慢もせず淡々とされていました。

