

12月スケジュール



	月	火	水	木	金	土	日
午前	2 芸術療法	3 カラオケ	4 こころの体操	5 お休み	6 認知行動療法(物質)/ ミーティング 駿河探訪	7 ☆ミーティング 映画	8 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			プロセス依存 認知行動療法	
午後2	自己学習	自己学習				プロセス依存 ミーティング	
午前	9 木工	10 散歩	11 リラクゼーション	12 お休み	13 カラオケ	14 ジグソーパズル	15 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		認知行動療法(物質)/ ミーティング	園芸	
午後2	自己学習	芸術療法				プロセス依存 ミーティング	
午前	16 芸術療法	17 木工	18 こころの体操	19 お休み	20 認知行動療法(物質)/ ミーティング 駿河探訪	21 ☆ミーティング 映画	22 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			プロセス依存 認知行動療法	
午後2	自己学習	園芸				プロセス依存 ミーティング	
午前	23 ミーティング	24 自己学習	25 リラクゼーション (体力測定)	26 お休み	27 大掃除	28 料理教室	29 お休み
午後1	クリスマス会	ミーティング	映画			利用者会 お誕生日会	
午後2		園芸				プロセス依存 ミーティング	
午前	30 カレー作り	31 お休み					
午後1	映画						
午後2							



今回は女性のアルコール問題に関しての本を2冊ご紹介いたします。

1冊目は、NPO 法人 AA 日本ゼネラルサービスから発行されている『それは誰にでも起こること』

ある女性が結婚して、子育てに悩み、アルコールに助けを求め、家族との関係が崩れ始めてしまいます。そんなとき、AA と出会い、回復にむかっていく様子が漫画で描かれています。この物語の主人公は、題名の通り、特別な誰かではありません。アルコールの問題が発生するまでは、ほかのどの女性とも同じような人生を歩んでいました。30 ページの冊子で、漫画なので読みやすく、女性ならではの問題が分かりやすく描かれています。



2冊目はアスク・ヒューマンケアから発行されている『男とはここが違う、女たちの回復』

この冊子は「季刊ピィ」と「アルコール・シンドローム」に掲載された記事のうち、特に好評だったアルコールに問題を抱える女性たちの体験談がまとめられています。他にもダルク女性ハウスからのメッセージや医師のコラムなども掲載されています。体験談を読んで共感することができ、更に女性のアルコール問題に関しての豆知識も得られる1冊になっています。



今月の利用者会ではスイーツではなく、おかず風のおやつ「里芋の甘辛揚げ」を作りました。モチモチの里芋と甘辛のたれがよく合っていてとても美味しくできあがりました。料理教室に参加してくれた利用者さんたちに感謝です！



利用者会
誕生日会

12月イベント盛りだくさん！14日(土)にはジグソーパズルに挑戦！23日(月)にはお楽しみのクリスマス会を行います。27日(金)には1日かけて大掃除を行います。来年もデイケアが、断酒、断薬、断ギャンブルが継続できる場、話せる仲間がいる場であるように、みんなでデイケア室内をきれいにしましょう！もちろんスタッフも参加します！そして最終日にはみんなでカレー作りを行います。みんなで作ったカレーを昼食に食べて1年を締めくくりましょう。

