11月スケジュール

デイケア 聖明病院

2022年11月　Nov 令和4年

	月	火	水	木	金	土	日
午前		1 認知行動療法（物質）	2 ミーティング 芸術（書字）	3 文化の日 室内スポーツ 料理（惣菜）	4 認知行動療法（物質）	5 ミーティング 簡単ヨガ	6 お休み
午後		ハンドベル	カレンダー作り	マインドフルネス 園芸	散歩（笹場）	映画	
夜			読み合わせ			プロセス依存 認知行動療法 プロセス依存 ミーティング	
午前	7 室内スポーツ	8 認知行動療法（物質）	9 ミーティング ハンドベル	10 ミーティング おやつクラブ	11 女性ミーティング 簡単ヨガ	12 ピラティス	13 お休み
午後	ミーティング ★（デイケアOSM）	カレンダー作り	創作	マインドフルネス 映画	認知行動療法（物質）	園芸	
夜			読み合わせ			プロセス依存 認知行動療法 プロセス依存 ミーティング	
午前	14 室内スポーツ	15 認知行動療法 料理（カフェ）	16 委員会活動	17 マインドフルネス ハンドベル	18 ミーティング おやつクラブ	19 ミーティング 簡単ヨガ	20 お休み
午後	リラックスタイム	※駿河探訪	ミーティング	芋煮会	認知行動療法（物質）	映画	
夜			読み合わせ			プロセス依存 認知行動療法 プロセス依存 ミーティング	
午前	21 ミーティング おやつクラブ	22 認知行動療法（物質）	23 勤労感謝の日 ピラティス ハンドベル	24 マインドフルネス 料理（スイーツ）	25 室内スポーツ 料理（自立）	26 ミーティング	27 お休み
午後	園芸	ミーティング 料理（パン）	映画	季節行事	認知行動療法（物質）	木工	
夜			読み合わせ			プロセス依存 認知行動療法 プロセス依存 ミーティング	
午前	28 ミーティング ハンドベル	29 室内スポーツ	30 簡単ヨガ				
午後	※駿河探訪	認知行動療法（物質）	ミーティング				
夜			読み合わせ				

●スケジュール内容は変更になる場合があります。
●毎週水曜日は20時迄のデイナイトケアとなります。

11月の予定

興味のある方、不明な点のある方はスタッフまでお声掛けください

【おやつクラブ】
11/10 マフィン・シェイク
11/18 肉まん・あんまん
11/21 里芋の和風パンケーキ
【料理】
11/3 里芋とベーコンの炒め煮
11/24 キャロットケーキ
【パン】
11/22 カレーパン

【園芸】
11/3 野菜収穫（キャベツ・人参など）
スナップえんどう種まき
11/12 玉ねぎ苗定植
11/21 さつまいも収穫

※天候や野菜の成長によって変更する場合があります。
※ブルーベリーの植え替えも行います。

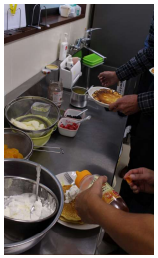
【駿河探訪】
11/15（火）富士ミルクランド（富士宮市）
11/28（月）秩父宮記念公園（御殿場市）

【映画】
11/5 『ジェラシック・ワールド』
11/10 『真夏の方程式』
11/19 『大河への道』
11/23 『フラッシュダンス』

おやつクラブ

クラブメンバーで計画を立てて、作りたいおやつに挑戦しています。

パンケーキ



思い思いにトッピング！
個性豊かなパンケーキになりました。

リンゴのフロマージュパイ

パイシートの上に甘酸っぱいチーズクリームとリンゴを乗せて焼くだけの簡単おやつ。
紅茶とよく合います！

肉まん・あんまん

ふんわりあつあつ。おいしい！
生地も具も手作り。

生地はふんわり優しい甘さ。あんまんは黒練りごま入り。肉まんはショウガがきいてジューシー♪これから寒くなると食べたくなるおやつ。

料理

自立に向けた料理

新メンバーでスタート！

【親子丼・カイワレ竹輪サラダ】

今回は冷凍から揚げとめんつゆを使った簡単親子丼。
副菜は栽培したカイワレ大根を使って。

【一食分のかかった費用】
・冷凍から揚げ3個　￥55
・竹輪2本　￥44
・玉ねぎ1/2　￥43
合計￥142
他の食材はデイケアの畑や冷蔵庫にあったモノで作りました。

リンゴとレーズンの天板ケーキ

リンゴの酸味とレーズンの甘味が優しいケーキになりました。
ボールひとつでお手軽に作れました♪

カフェ

今回は参加希望者で献立を考えました。「いつも食べれないからハンバーガーとかポテトが食べたい！」そんな要望から今回のカフェメニューが決まりました。

いつもとちょっと違ったランチにしてみませんか？

【今月のメニュー】
・ハンバーガー　・フライドポテト
・きのこスープ　・ナポリタン
・里芋グラタン　・サラダ

パン作り

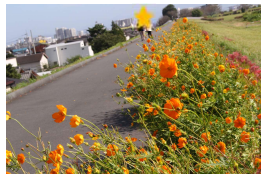
今月は**りんごの紅茶パン**。

紅茶風味のふわふわ生地からジューシーなリンゴが出てきます。

月に一度、季節を感じられるような、または利用者さんのリクエストのパンに挑戦しています。
初心者でも大丈夫。焼きたてのパンは絶品です。

駿河探訪 ≪かりがね堤≫

富士川にある堤で2キロの遊歩道にコスモスや彼岸花が咲き誇る場所です。当日は風が強かったですが、キバナコスモスがきれいに咲いていました。



豆知識

お酒のCMで悩む人のために

お酒に関するCMが流れない時間は5時から18時までです。
ふいにお酒のCMをみて欲求が入ってしまう人は、夕方以降のテレビを視聴する機会を減らしてみるとよいでしょう。