1月スケジュール

デイケア聖明病院　2023年1月　Jan 令和5年

月	火	水	木	金	土		日
2	3	4	5	6	7		8
お休み	お休み	ミーティング ハンドベル カレンダー作り 読み合わせ	園芸 マインドフルネス 芸術	室内スポーツ 映画	ミーティング 料理（七草がゆ） 簡単ヨガ	プロセス依存認知行動療法 プロセス依存ミーティング	お休み
9 成人の日	10	11	12	13	14		15
室内スポーツ おやつクラブ アンガーマネジメント	認知行動療法（物質） ハンドベル 女性ミーティング	ミーティング ピラティス 映画 料理（パン） 読み合わせ	ミーティング 料理（惣菜） 駿河探訪	認知行動療法 おやつクラブ マインドフルネス 簡単ヨガ	ミーティング カレンダー作り	プロセス依存認知行動療法 プロセス依存ミーティング	お休み
16	17	18	19	20	21		22
園芸 映画 創作	簡単ヨガ 料理（カフェ） 認知行動療法（物質）	委員会活動 ミーティング ハンドベル 読み合わせ	室内スポーツ マインドフルネス おやつクラブ	ミーティング 料理（自立） 認知行動療法（物質）	ミーティング 木工	プロセス依存認知行動療法 プロセス依存ミーティング	お休み
23	24	25	26	27	28		29
ミーティング ハンドベル アンガーマネジメント	認知行動療法（物質） 駿河探訪	ミーティング 簡単ヨガ 味噌づくり 読み合わせ	マインドフルネス 料理（スイーツ） 季節行事	室内スポーツ 認知行動療法（物質）	ミーティング ピラティス 映画	プロセス依存認知行動療法 プロセス依存ミーティング	お休み
30	31						
簡単ヨガ ミーティング リラックスタイム	室内スポーツ 認知行動療法（物質）						

●1/2（月）・1/3（火）はお休みになります。
●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。

1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】
1/9　おやき
1/13 フレンチトースト
1/19 クレープ（チョコバナナクリーム）
【料理】
1/12　里芋の梅サラダ
1/26　黒糖ドーナツ棒
【パン】
1/11　チョコスティックパン

【園芸】
1/5　小松菜収穫・ほうれん草間引き
1/16　じゃがいも予定地土づくり

※天候や野菜の成長によって変更する場合があります。

【駿河探訪】
1/12（木）毘沙門天（妙法寺）（富士市）
1/24（火）富士宮浅間大社（富士宮市）

【映画】
1/6　『トラック野郎　御意見無用』
1/11　『ＨＥＲＯ』
1/16　『ミッション・インポッシブル』
1/28　『ランボーラスト・ブラッド』

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。

フレンチトースト

フランスパンで作りました。厚く切ってボリューム満点！

肉まん・あんまん

肉まん、あんまんは大好評！寒い時期の出来たての中華まんは絶品！

芋ようかん

デイケア畑のさつま芋を使ったおやつ。裏ごしはせず、芋のごろごろ感を残してみました。芋の食感と滑らかさがとってもおいしい♪

料理

カフェ

【今月は洋風プレート】
参加希望者で献立、担当を決定し協力して昼食を作ります。数に限りはありますが、多めに作って希望者も試食可能。
“いつもと違った昼食を！”をテーマに取り組んでいます。

パン作り　～さつま芋パン～

甘く炒め煮したさつまいもと黒ゴマが相性抜群！デイケアの畑で収穫したさつま芋を使用。
生地をこねる工程は少し根気がいりますが、焼き上がりは、生地が柔らかくてとってもふわふわになりました。

駿河探訪 ≪由比宿≫

東海道の雰囲気が残る街並みの中にある、浮世絵師、歌川広重美術館の鑑賞をしました。版画摺りにも挑戦しました。

自立に向けた料理

【野菜炒め・さつまチーズ】
カット野菜と焼き肉のたれで簡単野菜炒め。もう一品は、畑で穫れたさつま芋にチーズをのせてレンジ温めた簡単おいしい副菜。便利な材料や道具を使って、続けられる自炊を目指すプログラムです。

≪富士ハーネス≫

盲導犬になる子犬から訓練中の犬、引退した犬などを見学してきました。盲導犬のデモンストレーションもあり、盲導犬や視覚障害者の理解を深めることができました。

ミーティングプログラム

12月のミーティングはクリスマスや大晦日など飲酒やギャンブルの誘惑が多い時期で、話題もそれに関わるものが多かったです。
また、仕事が忙しくなってストレスがたまることでスリップしやすい時期ともいえ、全体的につらい思い出を話すことが多い印象でした。
その中で来年の抱負を話すこともあり、自分の目標を改めて考え直す機会になったようです。ひとりひとりの目標や課題は違えども、それを否定する事なく、受け止めるような雰囲気ができていたのはすごく良かったです。