

7月スケジュール

2024年7月

July
令和6年

	月	火	水	木	金	土	日
午前	園芸	認知行動療法 (物質)	ハンドベル	室内スポーツ	料理 (自炊ランチ) ミーティング	ミーティング おやつクラブ	プロセス依存 認知行動療法
午後	駿河探訪	カレンダー作り 料理 (パン作り)	ミーティング 簡単ヨガ	マインドfulness おやつクラブ	認知行動療法 (物質)	映画	プロセス依存 ミーティング
夜			読み合わせ				お休み
午前	ハンドベル おやつクラブ	室内スポーツ	カレンダー作り	料理 (物菜) アンガーマネジメント	室内スポーツ おやつクラブ	簡単ヨガ ミーティング	プロセス依存 認知行動療法
午後	マットエクササイズ ミーティング	認知行動療法 (物質)	園芸	駿河探訪 映画	認知行動療法 (物質)	木工	プロセス依存 ミーティング
夜			ミーティング				お休み
午前	室内スポーツ	認知行動療法 (物質)	委員会活動 ミーティング	ミーティング 簡単ヨガ	認知行動療法 (物質)	ミーティング マットエクササイズ	プロセス依存 認知行動療法
午後	マインドfulness マットエクササイズ	ハンドベル	映画	日帰りの湯 創作	リラックスタイム	園芸	プロセス依存 ミーティング
夜			読み合わせ				お休み
午前	カラオケ	認知行動療法 (物質)	ハンドベル	料理 (スイーツ) ミーティング	室内スポーツ	簡単ヨガ ミーティング	プロセス依存 認知行動療法
午後	映画	マットエクササイズ	園芸	室内エクササイズ	認知行動療法 (物質)	木工	プロセス依存 ミーティング
夜			ミーティング				お休み
午前	アンガーマネジメント ミーティング	認知行動療法 (物質)	マットエクササイズ	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 ●26日の昼食は麺弁当の日になります。 ●5月から“ピラティス”のプログラム名を“マットエクササイズ”に変更しています。 ●6月から女性ミーティングが“女子茶話会”に変更しています。 			
午後	季節行事 (流しそうめん)	ミーティング	映画				
夜			読み合わせ				

おやつクラブ

今月も様々なおやつに挑戦！ 成功して大満足！



パン作り ~お花型抹茶あんぱん~



生地に抹茶を練りこんで、あんを包んだ後、切り込みを入れてお花の形にしました。抹茶の香りとあんこの甘さだけでなく形も楽しめました。

パン作りのプログラムは、月に一度、参加者を募って行っています。作るパンは、実施した時に意見を聞いて決めています。パン初挑戦の方も大歓迎です。来月は“メロンパン”です。



料理

総菜

【ジャーマンポテト】

スイーツ

【チョコスコーン】

ホットケーキミックスを使って手軽なチョコスコーンを沢山作りました。利用者様みんなで食べました。

自炊ランチ

【牛丼】

今月は、収穫した玉ねぎを贅沢に使った牛丼にしました。お肉を煮汁でさっと火を通して取りだし、その後、野菜だけを先に軟らかく煮てから肉を戻すことで口当たりよく仕上げる事ができました。

ダイケアカフェ

ダイケアで採れた野菜をふんだんに使った献立にしました。今回のテーマは“和風イタリアン”です。

園芸

春先から育てていた野菜が沢山収穫できています。



ピーズはボルシチやミネストローネ、ズッキーニは炒め物や味噌汁、チーズ焼きなど。ラッキョウは味噌漬けてご飯のお供に。大根は煮物やサラダ、味噌汁の具として。ブロッコリーやキュウリはサラダに。調理法を変えて連日味わっています。小さな種から育てて採れた野菜は、やっぱり一味違った味わいになります。

7月の予定

興味のある方、不明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】

- 7/4 アップルパイ
- 7/6 ショートケーキ
- 7/8 タルトフロマージュ
- 7/12 米粉のかりんとう

【料理】

- 7/11 ラタトゥイユ
- 7/25 フルーツポンチ

【自炊ランチ】

- 7/5 冷やし中華
- 【パン】7/2 メロンパン

【駿河探訪】

7/1 (月)・7/11 (木)

三島スカイウォーク

【園芸】

- 7/1 追肥 (なす・トマト・胡瓜など)
- 7/10 種まき (人参・小松菜)
- 7/20 追肥・土寄せ (里芋・しょうが)
- 種まき (ブロッコリー・キャベツ)
- 7/24 収穫 (胡瓜・なす・トマトなど)
- 間引き (小松菜)

※天候や野菜の成長によって変更する場合があります。

【映画】

- 7/6 『龍が如く 劇場版』
- 7/11 『テッド』
- 7/17 『あの花が咲くおかげで、君とまた出会えたら。』
- 7/22 『翔んで埼玉 琵琶湖より愛をこめて』
- 7/31 『エクスペンダブルズ ニューブラッド』

プロセス依存体験記 プログラムに初めて参加して

キャンブルのプログラムはいかがですか？

みんなの話を聞いていると、ハマっていく過程とか、キャンブルをやっている気持ちとか依存への陥り方が似ていると思った

これから学んでいきたいことは？

自分は親のおかげもあって割と早い段階でこういうところに通えていると思うので、このままやめてほしい。

プロセス依存プログラムは毎週土曜日に行なっています。どなたでも参加可能なので興味のある方はぜひ、のそきにきてください。