

11月スケジュール

2024年11月		Nov 令和6年							
		月	火	水	木	金	土	日	
午前	午後	●スケジュール内容は変更になる場合があります。 ●毎週水曜日はデイナイトケアとなります。							
夜	夜	4 振替休日	5	6	7	8	9	10 文化の日	
午前	午後	室内スポーツ	ミーティング マットエクササイズ	ハンドベル おやつクラブ カレンダー作り	アンガーマネジメント 木工	創作 料理(パン作り) 認知行動療法(物質)	簡単ヨガ 園芸	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
午後	夜	ミーティング 映画	認知行動療法(物質)	ミーティング					
午前	午後	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	室内スポーツ 料理(惣菜)	認知行動療法(物質)	簡単ヨガ おやつクラブ	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
午後	夜	木工 マットエクササイズ	ハンドベル ミーティング	創作 簡単ヨガ	マインドフルネス カレンダー作り	季節行事	映画		
午前	午後	おやつクラブ ミーティング	マットエクササイズ 女子茶話会	ハンドベル	おやつクラブ ミーティング	室内スポーツ 認知行動療法(物質)	マットエクササイズ 園芸	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
午後	夜	マインドフルネス 簡単ヨガ	認知行動療法(物質)	映画	散歩 室内エクササイズ				
午前	午後	園芸	認知行動療法(物質)	ミーティング					
午後	夜	アンガーマネジメント ミーティング	芋煮会	カラオケ	料理(スイーツ) 室内スポーツ	認知行動療法(物質)	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
午前	午後			リラックスタイム		映画			
午後	夜			読み合わせ					

おやつクラブ

今月も様々なおやつに挑戦!



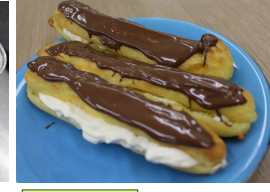
カシューナッツクッキー

サクサクした風味のクッキー。ポイントはバターを室温に戻しておくこと。仕上げにフォンダンという艶を出す砂糖衣を塗ることで見栄えもよくできました。



バナナのパウンドケーキ

大きなバナナを2本使って濃厚でしっとりしたパウンドケーキができました♪紅茶とよく合います♪



エクレア

シュー生地を上手く膨らますポイントは、生地を温度を下げないままオーブンに入れる事。役割を分担して挑戦!感想は「難しい。でもおいしいな」挑戦は続きます。



しらすと枝豆の薄焼きピザ

サクッと軽なおやつになるピザづくり。今回はマヨネーズソースでしらすや枝豆を使った和風ピザ。彩も楽しめました。

おやつクラブは、作りたいものを話し合いながら一緒に作って食べてみるプログラムです。

料理

【ホットドック】 【焼きそば】



今回のバーベキューは雨天のため、室内で行いました。予定していた、焼きそばとホットドックも調理室で作って風食でみんなであげました♪

スイーツ

【栗とあんこの和風パイ】



栗の甘露煮をこしあんので包み、冷凍パイシートで包んでオーブンで焼きました。外はサクサク中はしっとりとした和風を秋を感じるおやつをみんなであげました。ありがとうございました。

デイケアカフェ



【今回の献立】
・ふわとろオムライス(ホワイトきのこソース)
・ベーコンと春巻のサラダ
・オニオンスープ
・クリル野菜
・キャロットラペ
・パン

4か月に一度、希望者で昼食作りをしています。今回は、ふわとろオムライス。卵は各自で焼き上げました。野菜もたくさんとれて大満足の昼食でした♪

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】

- 11/6 ショートケーキ
- 11/16 きんつば
- 11/18 ホットケーキ
- 11/21 サツマイモのモンブラン
- 【料理】 11/14 なすとトマトのグラタン
- 11/28 スイートポテト
- 【行事】 11/26 芋煮会
- 【パン】 11/8 キッシュ風パン



【園芸】

- 11/9 さつまい収穫
- 11/23 スナップエンドウ種まき
- 11/25 里芋、しょうが収穫
- 11/28 ニンニク・ブルーベリー追肥

※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】

- 11/4 『アドレナリン』
- 11/16 『首』
- 11/20 『マッドマックス フェリオサ』
- 11/29 『イコライザー THE FINAL』



【マットプログラム】

- | | |
|--------------|---------------|
| 簡単ヨガ | マットエクササイズ |
| 11/9 疲労回復 | 11/2 リンパ流し |
| 11/13 眼精疲労 | 11/5 顔周り/二十顎 |
| 11/18 首/肩ほぐし | 11/11 腹筋/お腹痩せ |
| 11/30 寝落ちヨガ | 11/19 下半身/脚痩せ |
| | 11/23 肩回り/二の腕 |

パン作り

～カレーパン～



希望者多数で、先月に引き続きカレーパンを作りました。生地を包む工程が少し難しいですが、工夫しながら取り組みました。油で揚げるときは、低温でじっくりと♪表面はサクサク、パンはもちもち♪おいしくできました。



プロセス依存体験記

数カ月ぶりにプログラムに参加して

久しぶりのキャンブルのプログラムは?

やっぱり独りよがりの考えから普通の考えに戻してくれる場になる

独りよがりの考えですか?

なかなかそういう考えは変わらないですね。責任を回避しようとするクセがあるので、そこを直していきたいです。

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、のぞきにきてください。