2月スケジュール

デイケア 聖明病院

2025年2月　Feb　令和7年

	月	火	水	木	金	土		日
	●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19時半迄のデイナイトケアとなります。					1	プロセス依存 認知行動療法 プロセス依存 ミーティング	2 お休み
午前						ミーティング		
午後						マットエクササイズ		
夜								
	3	4	5	6	7	8		9
午前	ハンドベル	室内スポーツ	簡単ヨガ おやつクラブ	マットエクササイズ おやつクラブ	カラオケ	ミーティング 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	カレンダー作り マインドフルネス	認知行動療法 （物質）	園芸	ミーティング	認知行動療法 （物質）	映画		
夜			ミーティング					
	10	11 建国記念の日	12	13	14	15		16
午前	室内スポーツ	デイケアカフェ	室内スポーツ	料理（惣菜） カレンダー作り	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 プロセス依存 ミーティング	お休み
午後	アンガーマネジメント マットエクササイズ	認知行動療法 （物質）	ハンドベル	木工	ミーティング 料理（パン作り）	創作 簡単ヨガ		
夜			ミーティング					
	17	18	19	20	21	22		23 天皇誕生日
午前	ミーティング おやつクラブ	認知行動療法 （物質）	委員会活動 女子茶話会	アンガーマネジメント マットエクササイズ	室内スポーツ 自炊ランチ	ミーティング	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	季節行事	簡単ヨガ	映画	ハンドベル ミーティング	認知行動療法 （物質）	映画		
夜			読み合わせ					
	24 振替休日	25	26	27	28			
午前	室内スポーツ	認知行動療法 （物質）	ハンドベル	料理（スイーツ） 簡単ヨガ	園芸			
午後	木工	マットエクササイズ ミーティング	リラックスタイム ミーティング	マインドフルネス 創作	映画 認知行動療法			
夜			読み合わせ					

2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】
2/5　どら焼き
2/6　フォンダンショコラ風生チョコケーキ
2/8　チョコスティックパン
2/17 肉まん・あんまん
【料理】2/13　豚バラ白菜ごま味噌スープ鍋
2/27　お汁粉（白玉入り）
【自炊】2/21　すき焼き丼
【パン】2/14　カフェモカパン

【園芸】
2/5　じゃがいも芽出し
土づくり
2/28　じゃがいも植え付け
ブロッコリー・キャベツ種まき

※天候や野菜の成長によって変更する場合があります。

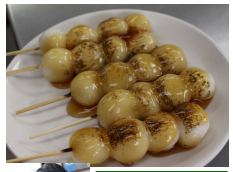
【マットプログラム】

簡単ヨガ		マットエクササイズ	
2/5	肩周りヨガ	2/1	姿勢改善/背中
2/15	疲労回復ヨガ	2/6	二の腕/肩回り
2/18	首コリ解消	2/10	下半身/脚痩せ
2/27	脚の疲労回復	2/20	リンパ流し
		2/25	腹筋/お腹痩せ

【映画】
2/8　『帰ってきた
あぶない刑事』
2/19　『ツイスターズ』
2/22　『劇場版シティハンター
天使の涙』
2/28　『激突！』

おやつクラブ

おやつクラブは、作りたいものを相談しながら決定し作って食べてみるプログラムです。
今月もたくさんチャレンジしました。



薄焼きピザ

今回はピザソースから手作りしました。コトコト弱火で時間をかけてとってもおいしくできました。

生地は薄焼きのサクッとした食感が楽しめ、おやつに最適なピザに仕上がりました。

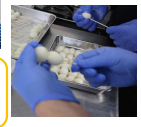
伊達巻ラスク

おせちの伊達巻を使ったおやつ作りに挑戦しました。薄く切ってバターを塗って低音のオーブンでじっくり焼いて水分を飛ばして作ります。サブレのような食感でやめられないおやつに♪

ミニアメリカンドック

ミニアメリカンドックは、残っていたホットケーキミックスを使って♪一口サイズでパクパク食べれました。

みたらし団子



磯部も食べたいな。

お団子を150個以上丸めてゆでて串にさして…「団子屋さんみたい」と言いながら作りました。

肉まん・カレーチーズまん

今回は「カレーチーズまんをやってみよう！」という提案で初挑戦！生地にターメリックを混ぜ込んでレトルトカレーをアレンジしたあんにチーズを一緒に包みました。
チーズがのびて大成功！

料理

惣菜【鶏ちゃん】

“鶏（けい）ちゃん”は、岐阜県で食べられてきた郷土料理です。一口大にカットしたとり肉をタレで味付けして焼いた料理であり、タレにはキムチの素や味噌をベースに下味を付けてきます♪ご飯にとってもあって、昼食が進みました♪

スイーツ【ガレット・デ・ロア】

新年に食べるフランスのお菓子です。生地の中に小さな陶器の贈り物を仕込みみんなで切り分けて食べる際に、陶器を引き当てた人は一日皆から祝福される習わしがあるそうです。冷凍パイシートを使って、外側はサクサク、中にはアーモンドクリームがたっぷり。ナイフで模様をつけて見た目も豪華に出来ました。

自炊ランチ【ビビンバ丼】

月に一度の利用者様からのアンケートを参考に今月の手作り昼食はビビンバ丼にしました。簡単でご飯が進みます。コチュジャンを使った肉そぼろとキムチやビビンバの野菜でバランスよく食がすすみました。

パン作り
～ウインナー塩パン～

サクッとした食感のパン生地の中からはジューシーなウインナーが出てくるお惣菜パンの塩パンです♪ウインナーと一緒にバターも巻き込んでいるので風味も楽しめます。ソーセージの塩味と生地の甘味がとっても合っておいしい♪

自分で取り組む 高血圧対策

【食事】

塩分の摂取を抑え、塩分を排出する働きを持つカリウムを含む野菜を積極的にとりましょう。（ほうれん草・きのこ・カボチャ・ニラ　など）

【運動】

ウォーキングなど30分以上の有酸素運動を週3から4日行いましょう。
日常でも、積極的に階段を使うなど、少しでも運動をする習慣を持ちましょう。

【服薬】

処方されている薬をきちんと服用するようにしましょう。自己判断で量を減らしたり、中止しないようにしましょう。