4月スケジュール

デイケア 聖明病院　2025年4月　Apr 令和7年

	月	火	水	木	金	土		日
午前		1 認知行動療法（物質）	2 カラオケ	3 アンガーマネジメント おやつクラブ	4 創作 室内スポーツ	5 ミーティング	プロセス依存 認知行動療法	6 お休み
午後		ミーティング 料理（パン作り）	マットエクササイズ カレンダー作り	映画	認知行動療法（物質）	カレンダー作り 簡単ヨガ	プロセス依存 ミーティング	
夜			ミーティング					
午前	7 ミーティング おやつクラブ	8 室内スポーツ	9 簡単ヨガ おやつクラブ	10 料理（惣菜） ミーティング	11 認知行動療法（物質）	12 ミーティング	プロセス依存 認知行動療法	13 お休み
午後	散歩	認知行動療法（物質）	ハンドベル	マインドフルネス マットエクササイズ	健康講座	園芸	プロセス依存 ミーティング	
夜			読み合わせ					
午前	14 カラオケ	15 創作 自炊ランチ	16 委員会活動 女子茶話会	17 室内スポーツ	18 認知行動療法（物質）	19 ミーティング おやつクラブ	プロセス依存 認知行動療法	20 お休み
午後	アンガーマネジメント 簡単ヨガ	認知行動療法（物質）	映画	木工	ミーティング ハンドベル	マットエクササイズ	プロセス依存 ミーティング	
夜			ミーティング					
午前	21 マインドフルネス マットエクササイズ	22 室内スポーツ	23 園芸	24 簡単ヨガ 料理（スイーツ）	25 室内スポーツ	26 ミーティング	プロセス依存 認知行動療法	27 お休み
午後	季節行事	認知行動療法（物質）	ハンドベル	ミーティング	認知行動療法（物質）	映画	プロセス依存 ミーティング	
夜			ミーティング					
午前	28 園芸	29 昭和の日 認知行動療法（物質）	30 ミーティング マットエクササイズ	●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。				
午後	リラックスタイム	木工	映画					
夜			読み合わせ					

4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】
- 4/3　さくらもち
- 4/7　白玉お汁粉
- 4/9　オリジナルパフェ
- 4/19　プレーンクッキー

【料理】4/10　ほうれん草とトマトのツナサラダ
4/24　よもぎとあんこのパウンドケーキ
【自炊】4/15　ちらし寿司/汁物
【パン】4/1　あんぱん

【園芸】
- 4/12　種まき（ねぎ・空心菜）
  定植（ブロッコリー・キャベツ）
- 4/23　種まき（枝豆・オクラ）
- 4/28　種まき（トウモロコシ）
  植え付け（里芋）

※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	
4/5	首・肩凝り	4/2	代謝を上げる
4/9	ツボ押し	4/10	全身ストレッチ
4/14	骨盤調整	4/19	腹筋/お腹痩せ
4/24	穏やかな気持ち	4/21	姿勢を整える
		4/30	顔周り/上半身

【映画】
- 4/3　『劇場版コード・ブルー　ドクターヘリ救命救急』
- 4/16　『男はつらいよ、お帰り寅さん』
- 4/26　『恋人はスナイパー』
- 4/30　『トップガンマ ーヴェリック』

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。

三角チョコパイ

冷凍パイシートを使って♪外はサクサク中はとろ～りチョコレート♪手軽でおいしいおやつになりました。フィリングをあんこやクリーム、惣菜系に変えることでアレンジも楽しめそうです♪

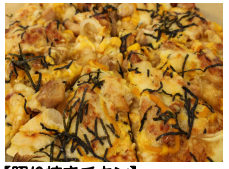
フランスパンサンド

小さめのフランスパンを焼いて…

好きな具をはさんでみました。惣菜系、スイーツ系どちらもおいしくできました。

♪

薄焼きピザ



【照り焼きチキン】
今回は、和風ピザ2種類を作りました。照り焼きチキンはチキンを味付けした調味液を使ってソースを作りました。しらすと枝豆のピザは、しらすの塩味が好評でみんなが「おいしい」と声をそろえていました。

【しらすと枝豆のピザ】

お豆腐ガトーショコラ

生クリームやバターの代わりに、絹ごし豆腐をたっぷりと使っているので、なめらかでやさしい味わいに仕上がりました。

料理

惣菜

【カニカマとコーンのマカロニサラダ】

カニカマの赤とコーンの黄色、胡瓜の緑が春らしい彩りのサラダができました。

スイーツ

【あんみつ】

色鮮やかなフルーツと粒あんでデコレーション。華やかなあんみつになりました。

自炊ランチ

【鶏照りたま丼】

月に一度の昼食作り。今月は、鶏照りたま丼。先にふわふわの炒り卵を作っておいて、鶏モモを甘辛く炒めた後に、最後に混ぜ合わせて♪ご飯にのせて、あったかで食がすすむ昼食になりました。

園芸 ～採れたての野菜～

昨年の秋に植えた白菜とほうれん草の最後の収穫をしました。ほうれん草は、味噌汁、おかか和え、豆板醤を使ってピリ辛和えなど、簡単でおいしく調理して頂きました。

しいたけも収穫出来ました。味噌汁に入れておいしくいただきました。

野菜作りは、園芸の時間だけでなく、朝のちょっとした時間も使って育てています。

3月末の気温上昇で、ジャガイモやスナップエンドウも一気に芽をのばして大きくなっています。

パン作り ～ソーセージパン～

生地に使う強力粉の一部を熱湯でこねて少し寝かせておき（湯種）後から加えることでふっくらもっちりした仕上がりになりました。

また、生地に乾燥バジルを練りこむことで香りも楽しめる生地の中からジューシーなソーセージの歯ごたえと塩味がとてもおいしい♪

なんとかしたい便秘の悩み

ポイント

【食事・水分】

★朝食は必ず取る
★食物繊維を適量とる
（ゆで野菜）
★腸内環境を整える
（ヨーグルトや納豆）
★水分をこまめにとる

【適度な運動】★腸の働きをよくする

毎日を快適に過ごすために意識してみましょう