

# 7月スケジュール

2025年7月

July  
令和7年  
日

	月	火	水	木	金	土	日
午前		1 室内スポーツ	2 カレンダー作り 簡単ヨガ	3 アンガー・マネジメント	4 カレンダー作り	5 マットエクササイズ おやつクラブ	6 プロセス依存 認知行動療法
午後		認知行動療法 (物質)	園芸	木工	認知行動療法 (物質)	映画 ミーティング	プロセス依存 認知行動療法 ミーティング
夜			ミーティング				お休み
午前	7 ミーティング	8 マットエクササイズ	9 おやつクラブ	10 料理(惣菜) ミーティング	11 室内スポーツ	12 園芸	13 プロセス依存 認知行動療法
午後	室内エクササイズ	認知行動療法	ハンドベル	マインドfulness 簡単ヨガ	認知行動療法 料理(パン作り)	マットエクササイズ	プロセス依存 認知行動療法 ミーティング
夜			ミーティング				お休み
午前	14 ハンドベル	15 カラオケ	16 委員会活動	17 室内スポーツ おやつクラブ	18 創作 ミーティング	19 簡単ヨガ	20 プロセス依存 認知行動療法
午後	マインドfulness 創作	認知行動療法 (物質)	映画	映画	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 ミーティング
夜			ミーティング				お休み
午前	21 海の日	22 室内スポーツ おやつクラブ	23 ハンドベル	24 ミーティング	25 室内スポーツ	26 ミーティング	27 プロセス依存 認知行動療法
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)	流しそうめん	簡単ヨガ	認知行動療法 (物質)	園芸	プロセス依存 認知行動療法 ミーティング
夜			ミーティング				お休み
午前	28 料理(惣菜) 簡単ヨガ	29 ミーティング	30 マットエクササイズ	31 ハンドベル ミーティング	●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	映画	認知行動療法 (物質)	女子茶話会	木工			
夜			読み合わせ				

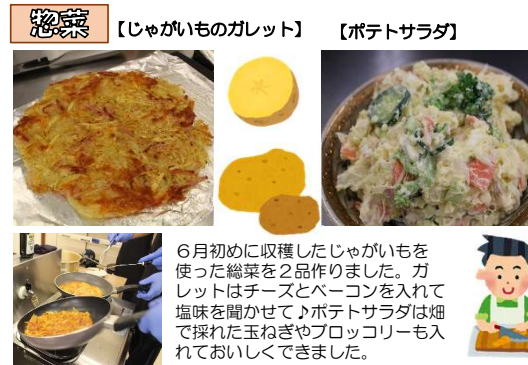
## おやつクラブ



今月色々なおやつに挑戦しました！アップルパイは大きめに作り、焼き上がりには歓声があがりました。カッサータはクリームチーズや生クリームの生地にドライフルーツやナッツを入れたアイスケーキのようなおやつ。さっぱりおいしい♪



## 料理



6月初めに収穫したじゃがいもを使った総菜を2品作りました。ガレットはチーズとベーコンを入れて塩味を聞かせて♪ポテトサラダは畑で採れた玉ねぎやブロッコリーも入れておいしくできました。

## デイケアカフェ



デイケアカフェを開催しました。今回はナポリランプレート！いつもの昼食とは一味違ったランチタイムとなりました。デイケアカフェは不定期開催ですが参加者で昼食を作って食べるわくわくするプログラムです♪

## 自炊ランチ

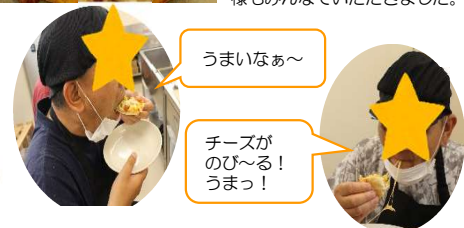
デイケアの園芸プログラムで育てた玉ねぎをふんだんに使ったボリュームのあるハヤシライス。付け合わせのキャベツサラダも収穫したもの♪みんな大満足でした。園芸の野菜作りや調理プログラム、プログラムはつながっています。ご協力ありがとうございます。



## パン作り ~ピザパン~



今月も先月に引き続きピザパンでした♪ピザは本当に人気です！今回はコーンやピーマンも入れて彩りよく仕上がりました。焼きたては生地はもちもちチーズがとろとろ♪たくさん焼けたので、利用者様もみんないただきました。



うまいなあ〜

チーズがのび〜！うまっ！

## 園芸



春から育ててきた野菜が収穫時期を迎えました。どの野菜も豊作でした♪

## 猛暑を乗り切るための熱中症予防

### ▶こまめな水分補給

のどの渇きを感じなくても！



### ▶3食しっかり！

栄養だけでなく水分や塩分補給にもなります！



### ▶しっかり睡眠

疲労を貯めない！



規則正しい生活を心がけましょう

## 7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】

- 7/5 串団子
- 7/9 アップルパイ
- 7/17 パキパキティラミス
- 7/21 白玉ぜんざい

【料理】 7/10 なすと豚肉のさっぱり炒め

7/28 中華サラダ

【パン】 7/11 チョコデニッシュ



### 【園芸】

- 7/2 追肥・土寄せ  
(なす・トマト・きゅうり・オクラ)
- 7/12 収穫(人参・きゅうり・トマト など)
- 7/26 種まき  
(ブロッコリー・キャベツ・人参)

※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    |
| 7/2 肩こり解消     | 7/5 顔周り/首    |
| 7/10 腰痛改善     | 7/8 背中/二の腕   |
| 7/19 リラックス    | 7/12 脚/下半身   |
| 7/23 消化促進     | 7/21 腹筋/お腹周り |
| 7/28 朝ヨガ/気分爽快 | 7/30 リンパ流し   |

### 【映画】

- 7/5 『はたらく細胞』
- 7/16 『私の頭の中の消しゴム』
- 7/17 『侍タイムスリッパ』
- 7/28 『西遊記』

