

8月スケジュール

2025年8月 Aug 令和7年

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

おやつクラブ

今月もやってみたい♪食べてみたい♪おやつに挑戦して楽しめました！



「みたらし団子作るなら磯部もあんこもやってみよう！」という提案で取り組みました。80個の団子を丸め、串に刺してバーナーで焦げ目をつけて、あとは思い思いのお団子に♪いろいろな味ができてさらに楽しめました。



先月、アップルパイを作ったことを知った利用者様が「俺も作りたい！」と言うことで今月も♪フィリングの下にカスタードを敷くことでパイ生地がサクサクで大好評♪大きく作ることで作りやすく、焼き上がりには歓声が上がりました。バキバキティラミスは一番上に薄くチョコレートを塗り広げて固めることで、“バキッ！”と割りながら食べる冷たいおやつでこちらも好評でした。



料理

【惣菜】

ディケアの畑で収穫した野菜を使って作りました♪

【ナスと豚肉のさっぱり炒め】



夏野菜を使って、暑さに負けないさっぱりおいしくいただける惣菜を作りました♪機会がありましたら作ってみてください。



《材料・下ごしらえ》

- ・なす…ヘタを取って一口大
- ・豚バラ肉…3cm位の幅
- ・ごま油

【調味液】

- ・豆板醤 1
- ・すりおろしにんにく 1
- ・砂糖 1
- ・めんつゆ+レモン汁 9

【中華サラダ】



【調味液】

- ・醤油 2
- ・レモン汁 1.5
- ・ごま油 1
- ・砂糖 0.5
- ・鶏がらスープの素 0.5

・すりおろしにんにく お好み量

・豆板醤 0.5

・炒りごま お好み量

《材料・下ごしらえ》

- ・きゅうり…千切り後に軽く塩もみ
- ・人参…千切り後塩もみ
- ・春雨…熱湯に5分程浸してもどす
- ・ハム…半分に切ってから細切り

野菜を下ごしらえしたら、調味液と和えるだけ♪春雨がなかったらもやしを軽くゆでて冷ました物でもいいです♪ さっぱりしていておいしいので是非、作ってみてください♪

パン作り

～チョコデニッシュ～



デニッシュ生地はバターや牛乳をたっぷり使った生地、冷凍パイシートをはさみ折りたたんで延ばす作業を繰り返して作りました。板チョコを巻いて焼き上げると見事に膨らんでボリューム満点。仕上げに溶かしたチョコをかけて見栄えよくできました。さっくり食感の菓子パンはおやつにピッタリでした。

8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】

- 8/6 オリジナルパフェ
- 8/11 かき氷
- 8/16 フルーツ白玉あんみつ
- 8/21 クッキー&クリームアイス
- 【料理】 8/14 豚汁
- 8/25 ポテトグラタン
- 【パン】 8/27 ベーコンエビ



【園芸】

- 8/9 土づくり (キャベツ・ブロッコリー準備)
- 8/20 (委員会の時間) 人参間引き/畝づくり
- 8/23 種まき (大根・レタス・白菜など) 植え付け (ブロッコリー・キャベツ)

※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
- 8/2 首こり/肩こり
- 8/6 リラックス
- 8/13 背骨を整える
- 8/30 疲労回復
- マットエクササイズ
- 8/4 背中ストレッチ
- 8/18 お腹/腰回り
- 8/23 柔軟ストレッチ
- 8/26 肩・腕



【映画】

- 8/2 『ヴェノム・ザ・ラストダンス』
- 8/5 『ウォーターボーイズ』
- 8/20 『ゴジラー1.0』
- 8/30 『ラスト・ダイ・ハード』



ギャンブル依存体験記

退院後、初めて参加して

退院後、初めて参加していただけたか？

この会への参加を続けることでギャンブルをやめられそうだなと思いました。

これから続けていけそうですか？

今のところは続けられそうながします。これからよろしくお願いします。

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、のぞきみてください。