

8月スケジュール

2025年8月

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | |
|----|------------------------|----------------------|--|------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|--|----------|
| 午前 | | | | | 1 カレンダー作り 認知行動療法 (物質) | 2 簡単ヨガ 映画 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 | 3 お休み |
| 午後 | | | | | | | | |
| 夜 | | | | | | | | |
| 午前 | 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 ハンドベル ミーティング | 7 ミーティング カレンダー作り 木工 | 8 室内スポーツ 認知行動療法 (物質) | 9 ミーティング 園芸 | 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 | お休み |
| 午後 | カラオケ | 室内スポーツ | | | | | | |
| 夜 | おやつクラブ アンガーマネジメント | | | | | | | |
| 午前 | 11 山の日 | 12 おやつクラブ | 13 簡単ヨガ リラックスタイム 創作 ミーティング | 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 ハンドベル ミーティング | 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 | お休み |
| 午後 | | | | | | | | |
| 夜 | | | | | | | | |
| 午前 | 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 映画 読み合わせ | 21 室内スポーツ おやつクラブ マインドフルネス | 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 園芸 | 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 | 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 | | | | | | |
| 夜 | | | | | | | | |
| 午前 | 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 アンガーマネジメント | 29 室内スポーツ | 30 簡単ヨガ ミーティング 映画 | 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 | お休み |
| 午後 | 木工 | マットエクササイズ | ハンドベル ミーティング | 流しそうめん | 認知行動療法 (物質) | | | |
| 夜 | | | | | | | | |

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)
人参引き/歯づくり
- 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)



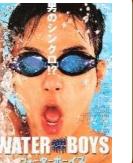
※天候や野菜の成長によって変更する場合があります。

【マットプログラム】

- | | |
|-------------|--------------|
| 簡単ヨガ | マットエクササイズ |
| 8/2 首こり/肩こり | 8/4 背中ストレッチ |
| 8/6 リラックス | 8/18 お腹/腰回り |
| 8/13 背骨を整える | 8/23 柔軟ストレッチ |
| 8/30 疲労回復 | 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-1.0』
- 8/30 『ラスト・ダイ・ハード』



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みました！

串団子



アップルパイ



パキバキティラミス



白玉ぜんざい



「みたらし団子作るなら磯部もあんこもやってみよう！」という提案を取り組みました。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味がで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！」と言ふことで今月もフリリングの下にカステラ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。



料理

炒め野菜

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。



【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 |
| ・人参…千切り後塩のみ |
| ・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 |
| ・豆板醤 0.5 |
| ・炒りごま お好み量 |

野菜を下ごしらえしたら、調味液と和えるだけ♪春雨がなかなかもやしを軽くゆでて冷ました物でもおいしいです♪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

～チョコレニッシュ～



ニッシュ生地はバターや牛乳をたっぷり使った生地に、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。

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きましたか？



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気がします。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、のぞきてください。