



# 12月スケジュール



月	火	水	木	金	土	日
1 園芸 マインドフルネス マットエクササイズ	2 認知行動療法 (物質) ハンドベル	3 カラオケ 簡単ヨガ ミーティング	4 木工 映画 料理 (パン作り)	5 室内スポーツ 認知行動療法 (物質) カレンダー作り	6 ミーティング おやつクラブ ミーティング	7 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
8 アンガーマネジメント おやつクラブ 創作	9 認知行動療法 (物質) 女子茶話会 簡単ヨガ	10 ミーティング ハンドベル 読み合わせ	11 室内スポーツ オープンスピーカーズ ミーティング	12 認知行動療法 (物質) 創作 マットエクササイズ	13 ミーティング 映画	14 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
15 カレンダー作り ミーティング 木工	16 認知行動療法 (物質) 簡単ヨガ	17 環境整備 映画 ミーティング	18 室内スポーツ おやつクラブ マインドフルネス 園芸	19 認知行動療法 (物質) 室内エクササイズ	20 ミーティング マットエクササイズ	21 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
22 室内スポーツ ビートタイム	23 認知行動療法 (物質) 季節行事	24 おやつクラブ マットエクササイズ ハンドベル ミーティング	25 料理 (惣菜) アンガーマネジメント リラックスタイム	26 認知行動療法 (物質) 映画	27 ミーティング 園芸	28 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
29 マットエクササイズ 映画	30 自炊ランチ 室内スポーツ 簡単ヨガ	31 お休み	●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時半迄のデイトナイトアとなりまます。 ●12/31～1/4は、年末年始でデイクアはお休みになります。			

## 12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】

12/6 味噌ラーメン  
12/8 ロールケーキ  
12/18 フォンダンショコラ風  
生チョコケーキ



12/24 デコレーションケーキ



【料理】12/15 丸鶏のロースト  
鶏手羽元と卵の甘辛煮  
【パン】12/4 メロンパン

### 【マットプログラム】

簡単ヨガ  
12/3 首・肩こり  
12/9 膝の痛み  
12/16 胸を広げる  
12/30 リラクソガ

マットエクササイズ  
12/1 便秘解消・腸活  
12/12 全身ストレッチ  
12/20 背中・二の腕  
12/24 ウエスト・お腹周り  
12/30 リンパ 流し

### 【園芸】

12/1 玉ねぎ移植  
12/18 収穫  
(サニーレタス・ごぼう)  
12/27 収穫 (ほうれん草・こかぶなど)  
ニンニク追肥



※天候や野菜の成長によって変更する場合があります。

### 【映画】

12/4 『ドクター・ドリトル』  
12/13 『プレデター』  
12/17 『劇場版ダウントン・アビー』  
12/26 『HACHI 約束の犬』  
12/29 『35年目のラブレター』



## おやつクラブ

ココアクッキー  
バイクドチーズケーキ



かぼちゃプリン



フォンダンショコラ風  
生チョコケーキ



## パン作り

～コッペパン～



今月もメンバーの“やってみてみたい！”“作ってみたい”から挑戦しました。カボチャや栗のお菓子で秋も感じることができました♪

今月は、「いろいろ好きなものをさんで食べたい♪」からコッペパンを作りました。本番は焼きあがってから、あんバターや卵サラダ、マーガリン＆イチゴジャムなど各自好きなものをサンドしました。

## 園芸 ～収穫の秋～



収穫の秋！春先に植えたさつまいもや里芋。夏に種まきした大根やごぼう、人参が収穫時期を迎えました。さつまいもは例年に比べると豊作！日照時間が収量UP！につなげることが分かったので今後に活かしたいと思います。園芸のプログラム時間以外にも毎朝、虫の駆除や水やりなど細かな作業を継続的に取り組んでみんなで育てた野菜は、日々の調理で使って皆さん美味しくいただきます。

## インフルエンザから身を守るためには



正しい手洗い



マスク着用



ワクチン接種



外出を控える



バランスの  
取れた食事



こまめな活気