

1月スケジュール

2026年1月		Jan 令和8年				
月	火	水	木	金	土	日
●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。						
午前		2026		お休み		お休み
午後		お休み		お休み		お休み
夜		お休み		お休み		お休み
5	6	7	8	9	10	11
カレンダー作り ミーティング	室内スポーツ	簡単ヨガ おやつクラブ	料理(惣菜) ミーティング	認知行動療法 (物質)	園芸	プロセス依存 認知行動療法
書初め	認知行動療法 (物質)	ハンドベル	アンガーマネジメント マットエクササイズ	季節行事 (かるた大会)	映画	プロセス依存 ミーティング
午後		ミーティング		お休み		お休み
夜		ミーティング		お休み		お休み
12	13	14	15	16	17	18
室内スポーツ	認知行動療法 (物質)	環境整備	木工	認知行動療法 (物質)	ミーティング おやつクラブ	プロセス依存 認知行動療法
アンガーマネジメント おやつクラブ	創作 簡単ヨガ	ハンドベル	室内エクササイズ	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
午後		ミーティング		お休み		お休み
夜		ミーティング		お休み		お休み
19	20	21	22	23	24	25
マットエクササイズ 創作	室内スポーツ	女子茶話会 園芸	マインドfulness 簡単ヨガ	カラオケ	ミーティング カレンダー作り	プロセス依存 認知行動療法
健康講座 (手洗い)	認知行動療法 (物質)	映画	料理(パン作り) 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
午後		ミーティング		お休み		お休み
夜		ミーティング		お休み		お休み
26	27	28	29	30	31	
木工	認知行動療法 (物質)	マットエクササイズ ミーティング	ミーティング おやつクラブ	室内スポーツ	園芸	プロセス依存 認知行動療法
マインドfulness	リラックスタイム	映画	ビートタイム	認知行動療法 (物質)	簡単ヨガ	プロセス依存 ミーティング
午後		読み合わせ				
夜		読み合わせ				

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。

プッシュドノエル

デコレーションケーキ



フォンダンショコラ風生チョコケーキ



今月はクリスマスと言うこともあって、ケーキを希望するグループが多かったです。限られた材料を使って各グループで相談しながら仕上げていました。フォンダンショコラ風生チョコケーキは外側の生地とは違うチョコレート埋め込んで焼くことで外側はサククリト中はとろとろ♪食感の違いも楽しめました。そんな中、「ラーメン食べたい!」と提案するグループもあり、鶏がらスープの素や麺つゆ、しょうが、にんにくなど身近な材料を各自調べて各々のスープにしてみました。寒い時期、手軽な材料でこのクオリティのラーメンは斬新で好評でした。

味噌ラーメン



スープの調味料を配合出来たら、自分の麺は自身でゆでて湯切りしてトッピング♪自分だけの味噌ラーメンの完成!!

パン作り ~メロンパン~



クッキー生地をパン生地の上に乗せてグラニュー糖をたっぷりつけて焼き上げます。サクサクもちり♪美味しく焼きました。

園芸

園芸の時間だけではなく朝の時間も世話をした野菜が収穫時期を迎えています! 豊作です♪



1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】

- 1/7 プリトー
- 1/12 ピザ
- 1/17 醤油ラーメン
- 1/29 ベイクドチーズケーキ



- 【料理】1/8 白菜グラタン
- 【パン】1/22 メロンパン

【園芸】

- 1/10 ブロッコリー
- カリフラワー収穫
- 1/21 じゃがいも予定地土づくり
- 1/31 キャベツ収穫/土づくり



2025年も30種類以上の野菜に挑戦しました。2026年も皆さんでいろいろな野菜作りを楽しみながら挑戦しましょう!

【マットプログラム】

- | | |
|-------------|-------------|
| 簡単ヨガ | マットエクササイズ |
| 1/7 リラックスヨガ | 1/8 肩回り/上半身 |
| 1/13 腸活ヨガ | 1/17 腰痛改善 |
| 1/22 股関節ほぐし | 1/19 ピラティス |
| 1/31 温活ヨガ | 1/28 お腹周り |



【映画】

- 1/10 『プレデター』
- 1/21 『この世界の片隅に』
- 1/24 『ホーム・アローン』
- 1/28 『シンデレラ (2015)』



就労について

仕事をするためのステップとしてB型事業所(作業所)に行くこともあると思います。今回は富士市内のB型事業所の事をお話していきます。

どんな仕事があるの?

事業所によって異なりますが、ものづくりや梱包、データ入力、販売、組み立てなど様々な仕事があります。

どのくらい作業所ってあるの?

富士市のホームページによると、市内には41カ所の作業所があります。

就労などに関する話の続きは次号以降でもご案内していきます。