3月スケジュール

デイケア 聖明病院

2026年3月　Mar　令和8年

	月	火	水	木	金	土	日
午前	2 ミーティング 創作 映画	3 カレンダー作り 認知行動療法（物質）	4 マットエクササイズ ハンドベル ミーティング	5 園芸 マインドフルネス 簡単ヨガ	6 室内スポーツ 認知行動療法（物質）	7 AAオンライン ミーティング 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							1 お休み
夜							8
午前	9 簡単ヨガ 女子茶話会 ミーティング おやつクラブ	10 室内スポーツ 認知行動療法（物質）	11 おやつクラブ ハンドベル ミーティング	12 木工 料理（惣菜） オープンスピーカーズミーティング	13 創作 マットエクササイズ 認知行動療法（物質）	14 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 プロセス依存 ミーティング
午後							15 お休み
夜							
午前	16 駿河探訪 ミーティング 映画	17 環境整備 認知行動療法（物質）	18 マットエクササイズ 映画 ミーティング	19 室内スポーツ アンガーマネジメント 簡単ヨガ	20 建国記念の日 ビートタイム 認知行動療法（物質）	21 ミーティング 園芸	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							22 お休み
夜							
午前	23 木工 料理（惣菜） マインドフルネス 散歩	24 カラオケ 料理（パン作り） 認知行動療法（物質）	25 簡単ヨガ 園芸 読み合わせ	26 ミーティング おやつクラブ リラックスタイム	27 室内スポーツ 認知行動療法（物質）	28 ミーティング 映画	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							29 お休み
夜							
午前	30 室内スポーツ アンガーマネジメント マットエクササイズ	31 ハンドベル 認知行動療法（物質）	●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							
夜							

3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】

3/7・9・26 ティラミス
3/11　ミートパイ

【料理】3/12・23
ガトーショコラ

【パン】3/24　さつまレーズン

【園芸】

3/5　追肥（ニンニク・玉ねぎ）
　　土づくり
3/21　じゃがいも植え付け
　　スナップエンドウ支柱たて
3/25　種まき（大根・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	
3/5	腰回りほぐす	3/4	便秘解消
3/9	肩/首こり解消	3/13	二の腕/背中
3/19	腰痛改善	3/18	ピラティス
3/25	リラックスヨガ	3/30	お腹周り

【映画】

3/2　『閃光のハサウェイ』
3/16　『コンフィデンスマンJP
　　ロマンス編』
3/18　『ワールド・ウォーZ』
3/28　『プラトーン』

おやつクラブ

今月も様々なジャンルのおやつを作りました。

栗蒸しようかん

栗蒸しようかんを作りました。小麦粉と片栗粉をこしあんに練りこんで栗の甘露煮を入れて蒸し上げました。もちもちした食感がとてもおいしかったです。

ブラウニー

2月ということでチョコレートを使ったスイーツづくりを行いました。ココアビスケットを砕いて乗せるグループや、割らずに乗せるグループがあり、それぞれ見栄えを意識して作りました。
生地はビターで甘すぎずフワフワ♪上のクッキーがザクザクして食べ応えのあるスイーツとなりました。

塩ラーメン

ラーメンシリーズも今回で3回目♪今回は塩ラーメン。調味料を自分好みに調合してスープを作りました。連続して参加している方は慣れた様子でスムーズに作り上げていました。

チャンククッキー

“チャンク”は大きな塊。チョコレートを荒く割ったり刻んでゴロゴロ歯ごたえも楽しめるクッキー。
アイスのディッシャーを使うと焼き上がりの大きさや形がきれいに仕上がります。

料理

惣菜【キャベツグラタン】

デイケアの畑で収穫したキャベツをたくさん使って、昼食時に利用者さまみんなでいただきました。たくさん作る為、オーブンの天板がグラタン皿代わりとなり、焼き上がりは迫力のある仕上がり。
そして、寒い季節はとても体が温まります。
ホワイトソースを使った料理は人気が高いです。
キャベツがあまくておいしい♪

カフェ【ドリアプレート】

- きのことベーコンのドリア
- ほうれん草とコーンのソテー
- さつま芋のコロコロサラダ
- レンコンとゴボウのチップス
- カボチャのポタージュ　など

不定期ですが、カフェのような昼食作りを行っています。今回のテーマは“洋食屋さん”♪デイケアの畑で収穫した、ほうれん草、さつま芋、ごぼう、カボチャ、レタス、キャベツ、ブロッコリーなど沢山使って作りました。

パン作り ～さつまレーズンパン～

今月はデイケアの畑で収穫した野菜が大活躍！秋に収穫して保管していたさつま芋で餡を作りレーズンも一緒にくるくる巻き込んだパンを作りしました。
さつまの甘味とレーズンの酸味がとてもあっておいしい。たくさん焼けたので切り分けて皆さんでいただきました。

減量を成功させる食事と運動のコツ

かさが多いがエネルギー量が少ない食品を選ぶ

筋肉維持のための十分な**たんぱく質摂取**

筋トレよりも**有酸素運動**