5月スケジュール

デイケア 聖明病院

2026年5月　May　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。				1 午前 室内スポーツ 午後 認知行動療法（物質） 夜	2 午前 ミーティング マットエクササイズ 午後 カレンダー作り 夜	午前 プロセス依存 認知行動療法 午後 プロセス依存 ミーティング 夜	3 憲法記念日 お休み
4 みどりの日 午前 マットエクササイズ 女子茶話会 午後 ミーティング ハンドベル 夜	5 こどもの日 午前 室内スポーツ 午後 認知行動療法（物質） 夜	6 振替休日 午前 カラオケ おやつクラブ 午後 園芸 夜 ミーティング	7 午前 木工 午後 マインドフルネス 簡単ヨガ 夜	8 午前 料理（パン作り） 創作 午後 認知行動療法（物質） 夜	9 午前 ミーティング 午後 映画 夜	午前 プロセス依存 認知行動療法 午後 プロセス依存 ミーティング 夜	10 お休み
11 午前 おやつクラブ ミーティング 午後 散歩 夜	12 午前 カレンダー作り ミーティング 午後 認知行動療法（物質） 夜	13 午前 マットエクササイズ 料理 午後 ハンドベル 夜 ミーティング	14 午前 アンガーマネジメント おやつクラブ 午後 映画 夜	15 午前 室内スポーツ 午後 認知行動療法（物質） 夜	16 午前 簡単ヨガ 午後 園芸 夜	午前 プロセス依存 認知行動療法 午後 プロセス依存 ミーティング 夜	17 お休み
18 午前 アンガーマネジメント 料理 午後 リラックスタイム 夜	19 午前 園芸 創作 午後 認知行動療法（物質） 夜	20 午前 簡単ヨガ 午後 映画 夜 ミーティング	21 午前 室内スポーツ 午後 ビートタイム 夜	22 午前 おやつクラブ ミーティング 午後 認知行動療法（物質） 夜	23 午前 ミーティング 午後 マットエクササイズ 夜	午前 プロセス依存 認知行動療法 午後 プロセス依存 ミーティング 夜	24 お休み
25 午前 環境整備 午後 マインドフルネス 創作 夜	26 午前 マットエクササイズ ミーティング 午後 認知行動療法（物質） 夜	27 午前 木工 午後 ハンドベル 夜 読み合わせ	28 午前 バーベキュー 午後 映画 夜	29 午前 室内スポーツ 午後 認知行動療法（物質） 夜	30 午前 ミーティング 午後 簡単ヨガ 夜	午前 プロセス依存 認知行動療法 午後 プロセス依存 ミーティング 夜	31 お休み

５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】
5/6・14　サーターアンダギー
5/11・22　チョコブラウニー

【料理】
5/13　緑茶とチョコのクッキー
5/18　新玉ねぎのツナマヨチーズ焼き

【パン】5/8　あんぱん

【園芸】

5/6　ミニトマト・なす　植え付け
5/16　玉ねぎ・ニンニク　収穫
5/19　きゅうり植付け
　　玉ねぎ・ニンニク保存作業

※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	
5/7	首・肩こり	5/2	骨盤
5/16	朝ヨガ	5/4	お腹周り
5/20	ﾘﾗｯｸｽﾖｶﾞ	5/13	ピラティス
5/30	疲労回復	5/23	二の腕/背中
		5/26	脚/下半身

【映画】
5/9　『鉄道員（ぽっぽや）』
5/14　『黄泉がえり』
5/20　『ズートピア』
5/28　『ザ・ファブル』

おやつクラブ

栗とあんこの和風パイ

冷凍パイシートと栗の甘露煮、こしあんこを使った和風パイを作りました。パイ生地はサクサク、中のあんこは熱々滑らか、栗がホクホク♪緑茶がとっても合うおやつができました。

バナナマフィン

バナナを潰して、クルミと一緒に生地に練り込みました。香りがとってもよく、バナナの風味も楽しめました。

紅茶のドロップクッキー

紅茶の茶葉をそのまま生地に混ぜて香りも楽しめるクッキー。さっくさくに焼けました。

料理

ちんすこう

沖縄県の伝統的な焼き菓子をプレーン、ココア、抹茶の３つの味で作りました。サクっからのホロっと崩れる食感と優しい甘さがおいしい。

パン作り

あんぱん

中の粒あんの量を増やして作ってみました。ボリュームがでて大満足♪

駿河探訪 ～オラッチェ～

≪アイスクリーム作り≫

酪農王国　オラッチェの外出プログラム♪アイスクリーム体験は協力して材料を混ぜました。

仕上げは全力で混ぜます。

うまいなぁ♪

混ぜ方で色や風味の違いも楽しめました。

≪エサやり体験≫

天候不良でしたが、雨が上がってエサやりもできました。

散歩

だんだん暖かくなってきて、散歩日和な時期が来ました！桜も咲き始め、風情ある景色を堪能できるコースを歩くことが出来ました🌸自然を楽しめる機会になるので良い息抜きになります。

ギャンブル依存体験記

10回の入退院を経験して

退院して心境の変化はありますか？

もうそろそろ頑張らないといけないな。危機感を覚えてきた。

何か決意みたいなものがあるんですね。

これからは制限された環境でやり直したい。もう60なのでパチンコから足を洗いたい。

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、のぞきにきてください。