

7月スケジュール

2023年7月

火 水 木 金 土 日

午前	午後	夜	6	7	8	9	10	11	12
午前	午後	夜	6	7	8	9	10	11	12
カラオケ	おやつクラブ	簡単ヨガ	創作	カレンダー作り マットエクササイズ	映画	プロセス依存 ミーティング	プロセス依存 ミーティング	お休み	
アングーマネジメント	認知行動療法 (物質)	ハンドベル ※園芸	ミーティング	認知行動療法 (物質)	簡単ヨガ	プロセス依存 認知行動療法	プロセス依存 認知行動療法		
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
おやつクラブ マットエクササイズ	料理 (パン作り) ミーティング	木工 ダイケアカフェ	おやつクラブ	室内スポーツ	映画	プロセス依存 ミーティング	プロセス依存 ミーティング	お休み	
マインドフルネス	認知行動療法 (物質)	映画	ハンドベル	認知行動療法 (物質)	ミーティング	プロセス依存 認知行動療法	プロセス依存 認知行動療法		
20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
海の日	室内スポーツ	おやつクラブ	アングーマネジメント	創作 ミーティング	AAオンライン ミーティング	プロセス依存 ミーティング	室内スポーツ	ミーティング	環境整備
簡単ヨガ	認知行動療法 (物質)	ハンドベル ※園芸	リラクスタイム	認知行動療法 (物質)	マットエクササイズ	プロセス依存 認知行動療法	木工	認知行動療法 (物質)	簡単ヨガ
木工	認知行動療法 (物質)	ミーティング		認知行動療法 (物質)			流しそうめん	認知行動療法 (物質)	読み合わせ
27	28	29	30	31	●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時半迄のデイトイケアとなります。 ※夏の期間 (猛暑による体調管理のため) 15:15~16:00 となります。				
室内スポーツ	ミーティング	環境整備	ビートタイム	室内スポーツ					
流しそうめん	認知行動療法 (物質)	簡単ヨガ	映画	認知行動療法 (物質)					
夜		読み合わせ							

7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】

- ココット
バイクドチーズケーキ
- アップルパイ

【パン】

- ソーセージパン

【園芸】

7/1 追肥・土寄せ (夏野菜)

7/8 収穫

7/22 種まき (ブロッコリー・キャベツ他)

追肥・土寄せ (里芋)

※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】

7/2 『1917 命をかけた伝令』

7/11 『ナイトミュージアム エジプト王の秘密』

7/15 『ブラック・ショーマン』

7/18 『映画クレヨンしんちゃん ガチンコ! 逆襲のロボとーちゃん』

7/30 『アంతツチャブル』

おやつクラブ

甘夏とチョコのマフィン

暑くなってきたので、冷やして固めるレアチーズケーキを作りました。今回はホールではなくケーキではなくカップを使って、仕上げにミックスベリーを乗せることで甘味と酸味、視覚的にもおいしくきれいに仕上がりました。

酸味と甘さがおいしい甘夏とチョコレートを使ったおやつを作りました。皮を千切りにして生地に加えホロにが大人マフィンに仕上がりました。

沖縄のお菓子。抹茶、ココア、プレーンの三種類の風味で作りました。外側はサクッ中はふんわり、おいしくできました。

あんこ増量♪ふっくらあんこたっぷりです。リキュームのあるパンができました。来月からはソーセージパンになります♪

カップレアチーズケーキ

自炊ランチ

デイクアの園芸プログラムで育てて収穫した、ジャガイモ、玉ねぎ、ヤングコーン、赤大根を使ってカレーとサラダを作りました。

日帰りの湯

～ふじかぐやの湯～

病院からすぐ近くにあるふじかぐやの湯に行ってきました。富士市からでるゴミの処理施設の余熱を利用したエコな温浴施設です。

ジェットバスや、サウナ、大広間もあり、気分もリフレッシュできました。

梅雨時の気晴らし

この時期は雨が降ったり気温が急に上がったりしてモヤモヤとすることもありますよね。そんなときでもできる気晴らし方法をいくつかご紹介します。

- ・飲み物を好きなコップに移して飲む
- ・スマホを使わず周りの音を聞いてみる
- ・簡単なストレッチをする

自分に合った気晴らし方法を見つけてこの季節を乗り切りましょう!