

8月スケジュール

2026年8月

月	火	水	木	金	土	日
31	4	5	6	7	8	9
午前 室内スポーツ	午前 ハンドベル	午前 簡単ヨガ	午前 カレンダー作り	午前 マットエクササイズ	午前 ミーティング	午前 プロセス依存 ミーティング
午後 簡単ヨガ	午後 ミーティング	午後 木工	午後 創作 ミーティング	午後 認知行動療法 (物質)	午後 映画	午後 プロセス依存 認知行動療法
夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜
10	11	12	13	14	15	16
午前 料理 (パン作り) ミーティング	午前 女子茶話会 マットエクササイズ	午前 自炊ランチ (カレー)	午前 おやつクラブ 室内スポーツ	午前 創作 簡単ヨガ	午前 ミーティング	午前 プロセス依存 ミーティング
午後 アンガーマネジメント	午後 認知行動療法 (物質)	午後 ハンドベル ※園芸	午後 ミーティング	午後 認知行動療法 (物質)	午後 カレンダー作り	午後 プロセス依存 認知行動療法
夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜
17	18	19	20	21	22	23
午前 木工	午前 カラオケ	午前 おやつクラブ	午前 アンガーマネジメント 簡単ヨガ	午前 室内スポーツ	午前 ミーティング	午前 プロセス依存 ミーティング
午後 マットエクササイズ	午後 認知行動療法 (物質)	午後 映画 ※園芸	午後 流しそうめん	午後 認知行動療法 (物質)	午後 映画	午後 プロセス依存 認知行動療法
夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜
24	25	26	27	28	29	30
午前 ミーティング 室内エクササイズ	午前 室内スポーツ おやつクラブ	午前 簡単ヨガ	午前 環境整備	午前 ビートタイム おやつクラブ	午前 ミーティング	午前 プロセス依存 ミーティング
午後 リラクスタイル	午後 認知行動療法 (物質)	午後 ハンドベル ※園芸	午後 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)	午後 映画	午後 プロセス依存 認知行動療法
夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜

おやつクラブ

バイクドチーズケーキ



焼き立ては、大きく膨らんで熱々ふわふわ「初めて食べるけどおいしい!」という感想が多かったです。冷やしたケーキは定番だけど「やっぱりおいしい♪」

ココットを使っておひとり様ずつのバイクドチーズケーキを作りました。今回は焼き立ての熱々と、しっかり冷やしたケーキと二つのパターンを食べ比べして楽しみました。



アップルパイ



冷凍パイシートを使って作りました。煮たリンゴの下にカスターを敷くことでパイシートがサクサクになりました。



デイケアカフェ



先月に引き続き中華をテーマにした昼食作りのデイケアカフェを行いました。「熱々のラーメンは普段食べれないから」「手軽な調味料でこんなにおいしいスープができるんだ」と好評でした。スープの材料は、醤油、めんつゆ、鶏ガラスープの素、オイスターソース、鶏油、おろしにんにく、塩コショウ、胡麻油の調合で作りました。

パン作り

ワインナーパン



今回は湯種(ゆだね)といって小麦粉の一部を熱湯で練った生地をあから混ぜる方法で行いました。そうすることでもちっとした生地になりました。

8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】
●ガトーショコラ



●ベリーヨーグルトゼリー

【パン】
●ソーセージパン

【マットプログラム】

簡単ヨガ
8/5 眼精疲労
8/14 朝ヨガ
8/20 リラックス
8/26 首、肩こり
8/31 骨盤調整

マットエクササイズ
8/1 柔軟ストレッチ
8/7 背中/二の腕
8/11 脚/下半身
8/17 ピラティス
8/27 腹筋

【園芸】

8/12 種まき (大根・人参)
8/19 さつま芋ツル返し
8/26 種まき (こかぶ・白菜)
植付け (ブロッコリー・キャベツ)

※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】

8/8 『M:I-2』
8/19 『翔んで埼玉 琵琶湖より愛をこめて』
8/22 『プリティ・ウーマン』
8/29 『終わった人』



ギャンブル依存体験記 断ギャンブル7年を経過して

断ギャンブル7年を達成していかがですか?
ここまでくのは長かった。でも、振り返ってみると、あっという間だったかな。
これからどうしていこうと思っていますか?

自分はギャンブルが向いていないとわかった。これからは自分の体験を他の人に伝えていきたいらいいと思います。

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、のそきにきてください。