

9月スケジュール

2026年9月

令和8年

	月	火	水	木	金	土	日
午前		1 カレンダー作り	2 おやつクラブ	3 ミーティング	4 室内スポーツ おやつクラブ	5 ミーティング	6 プロセス依存 ミーティング
午後		認知行動療法 (物質)	リラックスタイム	ミーティング	認知行動療法 (物質)	映画	プロセス依存 認知行動療法
夜			ミーティング	ハンドベル			お休み
午前	7 室内スポーツ おやつクラブ	8 マットエクササイズ	9 簡単ヨガ	10 木工	11 カラオケ	12 ミーティング	13 プロセス依存 ミーティング
午後	ミーティング 創作	認知行動療法 (物質)	ハンドベル ※園芸	オープンスピーチズ ミーティング	認知行動療法 (物質)	カレンダー作り	プロセス依存 認知行動療法
夜			ミーティング				お休み
午前	14 アンガーマネジメント 女子茶話会	15 創作	16 料理 (パン作り)	17 おやつクラブ 室内スポーツ	18 創作 簡単ヨガ	19 ミーティング	20 プロセス依存 ミーティング
午後	マットエクササイズ	認知行動療法 (物質)	映画 ※園芸	ミーティング	認知行動療法 (物質)	映画	プロセス依存 認知行動療法
夜			ミーティング				お休み
午前	21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24 アンガーマネジメント マットエクササイズ	25 環境整備	26 ミーティング	27 プロセス依存 ミーティング
午後	木工	簡単ヨガ	室内スポーツ	健康講座 (救命講習)	認知行動療法 (物質)	映画	プロセス依存 認知行動療法
夜	ミーティング	認知行動療法 (物質)	ビートタイム				お休み
午前	28 ミーティング	29 室内スポーツ おやつクラブ	30 マットエクササイズ	●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時半迄のデイトケアとなります。 ※夏の期間の園芸プログラムは (猛暑による体調管理のため) 15:15~16:00となります。 ●上記を除き、重複しているプログラムの際はどちらか一つの参加をお願いします。			
午後	散歩/映画	認知行動療法 (物質)	ハンドベル ※園芸				
夜			読み合わせ				

おやつクラブ

ココットdeガトーショコラ



ココットを使って食べやすい大きさのガトーショコラを作りました。1つのボウルで順に混ぜていくだけでとっても簡単。焼き加減のコツは、表面が軽く固まり中央が少し揺れるくらい、中がトロッとフォンダンショコラ風でおいしい♪パナライスやベリー、ミントの葉を使い、見た目も楽しめるスイーツになりました。「カフェみたい♪」と好評でした。



ベリーとヨーグルトのゼリー



冷凍のミックスベリーとヨーグルトを使ったゼリーを作り増した。甘味はハチミツのみ♪ブレンダーで攪拌することで、ベリーの粒々食感が楽しめます。



ベリーソースを上に乗せて完成！グラデーションになって見た目もきれい♪

パン作り

ウィンナーパン



パン屋さんでよく見かけるウィンナーの周りに生地をくるくる巻きつけて焼くパンを作りました。

成形の時は生地の巻はじめと巻き終わりを下にそろえることで形よく焼きあがります。卵を塗るとつやつや♪



自炊ランチ



8月の昼食作りは、カレーライスを作りました。収穫して保存してあったじゃがいもをふんだんに使いました。



9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】

●栗とあんこの和風パイ



●ココットプリン



【パン】

●ソーセージパン



【マットプログラム】

簡単ヨガ

9/9 不調改善
9/18 自律神経
9/22 首/肩凝り

マットエクササイズ

9/8 ピラティス
9/14 足首/股関節
9/24 ストレッチ
9/30 便秘解消



【園芸】

9/9 定植 (キャベツ・ブロッコリーなど) 種まき (白菜)
9/16 種まき (大根・こかぶなど)
9/30 定食 (レタスなど)

※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】

9/5 『着信アリ』
9/16 『正体』
9/19 『ジョーズ』
9/26 『男はつらいよ、お帰りの寅さん』
9/28 『劇場版ポケットモンスター ミュウツーの逆襲』



脂質異常症クイズ

血液中のコレステロールや中性脂肪の値が基準値を超えたり不足したりする状態で、動脈硬化や心筋梗塞、脳卒中のリスクを高める病気です。(※回答は意図的に逆さに掲載しています)

問1

善玉コレステロール (HDL) と悪玉コレステロール (LDL) の違いは？

①大きさ ②働き ③実は同じもの

問2

中性脂肪が高い人が控えたほうがよいものは？

①揚げ物 ②甘いジュース ③果物

問3

LDLコレステロール値の高い人が控えたほうがよい食べ物とは？

①卵 ②小魚 ③肉の脂身

血液検査の結果、コレステロール値が基準値を超えていました。医師から脂質異常症と診断されました。脂質異常症とは、血液中の脂質のバランスが乱れた状態のことです。

脂質異常症は、動脈硬化や心筋梗塞、脳卒中の原因となります。適切な食事と運動で脂質をコントロールすることが大切です。

脂質異常症の予防には、健康的な生活習慣の維持が重要です。医師の指導のもと、適切な治療を受けることが大切です。

