10月スケジュール

デイケア / 聖明病院

2026年10月　Oct　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。 ●重複しているプログラムの際はどちらか1つの参加でお願いします。			1 木工 簡単ヨガ ミーティング	2 室内スポーツ 認知行動療法（物質）	3 ミーティング 映画 プロセス依存 ミーティング プロセス依存 認知行動療法	4 お休み
5 環境整備 ミーティング カレンダー作り	6 おやつクラブ マットエクササイズ 認知行動療法（物質）	7 カレンダー作り 散歩/映画 ミーティング	8 室内スポーツ ハンドベル	9 おやつクラブ 認知行動療法（物質）	10 ミーティング 簡単ヨガ プロセス依存 ミーティング プロセス依存 認知行動療法	11 お休み
12 スポーツの日 カラオケ 園芸	13 ミーティング 認知行動療法（物質）	14 マットエクササイズ ハンドベル ミーティング	15 バーベキュー 映画	16 簡単ヨガ 認知行動療法（物質）	17 映画 ミーティング プロセス依存 ミーティング プロセス依存 認知行動療法	18 お休み
19 ビートタイム おやつクラブ ミーティング マットエクササイズ	20 室内スポーツ 認知行動療法（物質）	21 簡単ヨガ 女子茶話会 映画 ミーティング	22 アンガーマネジメント おやつクラブ リラックスタイム	23 創作 認知行動療法（物質）	24 ミーティング 園芸 プロセス依存 ミーティング プロセス依存 認知行動療法	25 お休み
26 アンガーマネジメント 木工 簡単ヨガ	27 室内スポーツ 認知行動療法（物質）	28 おやつクラブ ミーティング ハンドベル 読み合わせ	29 料理（パン作り） ミーティング 園芸	30 室内スポーツ 認知行動療法（物質）	31 ミーティング マットエクササイズ プロセス依存 ミーティング プロセス依存 認知行動療法	

10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】
●三角チョコパイ
●ホットケーキ

【パン】
●リンゴの紅茶パン

【園芸】
10/12　里芋収穫
10/24　キャベツ・レタス追肥
10/29　さつまいも試し掘り

≪その他朝作業で取り組みたいこと≫
白菜定植　/　/害虫チェック/追肥
種まき（大根、人参、こかぶ、ほうれん草など）

※天候や野菜の成長によって変更する場合があります。

【マットプログラム】

簡単ヨガ
10/1　腰痛改善
10/10　寝る前ヨガ
10/16　朝ヨガ
10/21　疲労回復
10/26　首/肩こり

マットエクササイズ
10/6　肩甲骨/二の腕
10/14　お腹周り
10/19　ピラティス
10/31　足首/股関節

【映画】

10/3　『TOKYOタクシー』
10/7　『ジェイソン・ボーン』
10/15　『隠し砦の三悪人 THE LAST PRINCESS』
10/17　『GHOST IN THE SHELL/攻殻機動隊』
10/21　『ある男』

おやつクラブ

栗とあんこの和風パイ

冷凍パイシート、こしあん、栗の甘露煮を使った和風のおやつ♪「失敗がなくて簡単で、見栄えもよくてそしておいしい♪」「こんなに簡単にできるんだぁ」と好評でした。パイシートで栗の入ったあんを包む際に、各自工夫される場面も見られました。「平らにした方が食べやすそうだから」「三角パイにしよう」などとアイデアを出して楽しまれました♪

おやつクラブは、月初めのアンケートでリクエストを募り、その中から検討して翌月に取り組んでいます。
簡単♪おいしい♪自分でもできそう♪そんな時間になれたらいいなと考えます。どなたでも取り組めるおやつ作りの時間なので気軽にご参加ください。

ココットプリン

ココットを使った一人用のプリンを作りました。材料は、卵、砂糖、牛乳で冷めるとしっかりした硬さになる昔ながらのプリン♪オーブンも使用せず、フライパンで蒸しあげるので「この材料で、フライパンでできるなら、自分でもできそう」と手軽にできることを実感していただけました。

パン作り

ウインナーパン

生地にバジルを練り込んで香りも良い♪

生地を細く延ばしてウインナーに巻き付ける工程では、生地の長さや巻くきつさによって回数が変わるため、いろいろな形になりました。

芸術作品について

最近スクラッチアートをやりたいとの声をたくさん聞きます。スクラッチアートはスタッフルームで管理しているので、気になる方は是非スタッフに声をかけて下さい。様々な種類のアートを用意してあります。

オープンスピーカーズミーティング

今回も多くの利用者様が参加しました。実際にAAの方に来ていただき貴重なお話を聞く事が出来ました

夏疲れの解消

夏は暑くて眠れなかったり冷房で寒かったり日差しが強かったりと疲れがたまりやすい季節ですよね。疲れがたまると心と体に悪い影響があります。悪い影響を減らす工夫をご案内します。

・朝起きたらコップ1杯の水を飲む
（消化を促し体を起こす）
・ストレスを感じたらゆっくり深呼吸
（リラックスして疲れをためにくくする）

体が整うと心も落ち着きやすくなり
生活にもメリットがあります。