11月スケジュール

デイケア 聖明病院

2026年11月　Nov 令和8年

午前/午後/夜	月	火	水	木	金	土	日
午前	2 アンガーマネジメント 簡単ヨガ	3 文化の日 カラオケ	4 おやつクラブ	5 園芸	6 室内スポーツ	7 映画	1
午後	木工	認知行動療法（物質）	ハンドベル	ハンドベルミーティング	認知行動療法（物質）	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
夜			ミーティング				8
午前	9 女子茶話会 おやつクラブ	10 おやつクラブ	11 カレンダー作り 簡単ヨガ	12 室内スポーツ	13 おやつクラブ ミーティング	14 ミーティング	15 お休み
午後	マットエクササイズ	認知行動療法（物質）	ハンドベル	創作	認知行動療法（物質）	カレンダー作り	プロセス依存ミーティング プロセス依存 認知行動療法
夜			ミーティング				
午前	16 ミーティング	17 室内スポーツ	18 環境整備	19 木工	20 料理（パン作り） 簡単ヨガ	21 映画	22 お休み
午後	マットエクササイズ	認知行動療法（物質）	映画	ビートタイム おやつクラブ	認知行動療法（物質）	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
夜			ミーティング				
午前	23 勤労感謝の日 創作 ミーティング	24 デイケアカフェ マットエクササイズ	25 園芸	26 アンガーマネジメント	27 室内スポーツ	28 映画	29 お休み
午後	散歩/映画	認知行動療法（物質）	リラックスタイム	芋煮会	認知行動療法（物質）	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
夜			読み合わせ				
午前	30 室内スポーツ 木工 簡単ヨガ						
夜							

●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。

11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】
●ポン・デ・リング
●さつまいものキャラメリゼ

【パン】
●リンゴの紅茶パン





デイケアの畑で収穫したさつまいもを使って作ります。

【園芸】
11/5　里芋収穫
11/25　スナップエンドウ種まき
11/28　さつまいも収穫



≪その他朝作業で取り組みたいこと≫
害虫チェック/追肥
※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
11/2　ﾘﾗｯｸｽﾖｶﾞ
11/11　不調改善ﾖｶﾞ
11/20　眼精疲労
11/30　腰痛改善

マットエクササイズ
11/7　柔軟ｽﾄﾚｯﾁ
11/9　お腹周り
11/16　ニの腕/肩
11/24　ピラティス



【映画】

11/7　『夜明けまでバス停で』
11/18　『余命一ヶ月の花嫁』
11/21　『言の葉の庭』
11/23　『グラン・トリノ』
11/28　『スノードロップ』



おやつクラブ



三角チョコパイ






チョコレートを少量の牛乳で溶かして固めたものをパイシートで包み、仕上げに艶出し卵を塗ってオーブンで焼くだけ♪外はサクサク、中のチョコレートはトロッ♪

ホットケーキ









ほとんどの人が一度は作ったことのあると話してくださったホットケーキを焼き、自由にデコレーションしました。大きく焼いてクリームとフルーツを沢山乗せてボリュームのあるものもあれば、小さく焼いてバリエーションを楽しめるように仕上げた方もいました。

パン作り

りんごの紅茶パン




今月から秋を感じる、“りんごの紅茶パン”がスタートです♪紅茶の茶葉を練り込んだ生地を大きくのばして、甘く煮たリンゴを挟み込んでロールケーキのように巻いてカットして焼いていきます。断面からりんごが見えて見た目も楽しめます。「おいしい」と好評でした。

女子茶話会



自由な話題や、テーマについて話をしたり、女性だけだからこそ話せること、悩み、聞きたい、聞いてほしいことなど、毎回、紅茶やお菓子を食べながら賑やかに話をしています。今月は季節の変わりめで疲れやすくなっていた方も多いため、テーマを決めて、自身のストレスのサインや、自分に優しくしてあげる方法を振り返ってもらいました。

散歩





久々の散歩は涼しく、穏やかな天気で、とても心地の良い快適な散歩になりました♪

ギャンブル依存体験記

自分を知ることについて

プログラムに参加して気づいたことは？

プログラムを通して自分を知っていくと、ギャンブルが止まるんじゃないかなと思った。

自分を知ることの大切さに気付いたんですね

普通は自分を知りたくないと思う。
でも、知ったからといって、マイナスになることはない。

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。