

デイ&ナイトケア プログラム 2019年3月

	月	火	水	木	金	土
A M	メタ認知 or アングラーコントロール	リラクゼーション ゆったり過ごす 時々 学び合い	ヨガ or マインドフルネス	SST	子育て当事者研究	スポーツミーティング
					手工芸	SA、語り合い サイコドラマ など
P M	SST	プレイバックシアター	当事者研究	当事者研究	オープンダイアログ	ボイストレーニング
		アクタートレーニング				メイクの力、ピラティス 当事者研究発表
ナ イト	企画ミーティング SA 時々学び合い	WRAP	調理 色々なメニューに チャレンジしよう	ピラティス ヨガ	調理 色々なメニューに チャレンジしよう	

○ 各プログラムにはフリーの枠を設けました。当日の朝(昼)ミーティングで希望をお聞かせください。

↓ 上記週間スケジュールの詳細の内容や変更して行われるプログラムを標記します。

	月	火	水	木	金	土	
					1	2	
AM		3月9日 伊藤先生が来るって、実はすごい事なんです！！ぜひ会って語り合ってください！！		手工芸	AM	卓球&卓球部ミーティング	
PM				オープンダイアログ	PM	語り合い (デイケアについて)	
ナ イト				調理&ディナー			
	4	5	6	7	8	9	
AM	メタ認知 思い込みを変えてみよう	子育て&学び合い 担当:村本	札家連スポーツ大会 (札幌市中央体育館) 卓球・団体戦に出場!	SST	手工芸	AM	伊藤順一郎先生と語ろう
PM	SST	プレイバック (遅れてきたひな祭り)		当事者研究	オープンダイアログ はじめの一步	PM	メイクの力
ナ イト	企画ミーティング	WRAP 調子が悪い時		ヨガ	調理&ディナー		
	11	12	13	14	15	16	
AM	メタ認知 怒りにつながる考え方	リラクゼーション ゆったり過ごす	マインドフルネス	SST	手工芸	AM	誰でも参加できるサイコドラマ / 家族SST
PM	SST	プレイバックシアター	カラオケ&ディナー	当事者研究	体育館で運動 (産業振興センター)	PM	イラスト部/写真部
ナ イト	SA	WRAP リカバリーピック		ピラティス		ナ イト	調理部
	18	19	20	21	22	23	
AM	アングラーコントロール 怒りに対する対処	子育て&学び合い 担当:村本	ヨガ		手工芸	AM	ラブスポ
PM	SST	プレイバック (アクター体験)	当事者研究		オープンダイアログ PMははじめの一步	PM	ピラティス
ナ イト	弱さの分かち合い	WRAP キーコンセプト	当事者研究 (向谷地先生)		調理&ディナー	ナ イト	15:00-ボイトレ (デイケア室にて)
	25	26	27	28	29	30	
AM	温泉に参加していない方のために開けます。ゆっくりお過ごしください 	リラクゼーション ゆったり過ごす	マインドフルネス	ランチバイキング	手工芸 ドラマセラピー	AM	弱さの分かち合い
PM		プレイバックシアター	カラオケ&ディナー		ドラマセラピー PMははじめの一步	PM	合唱団の演奏会を聴きに行こう!
ナ イト		WRAP キーコンセプト		ピラティス	ジム	ナ イト	演奏会後の茶話会

プログラム時間 AM:10:00~12:00 昼食&休憩:12:00~13:00 PM:13:00~16:00 ナイト:16:00~20:00

○子育て中の母親・育児経験のある母親を中心に、自分を取り戻すプログラムも

○食事申し込みは、昼食10:15まで、夕食16時までに連絡をお願いします。

○デイケア直通携帯電話 090-9831-8391 ※不通時 688-5753 まで

カラオケ&ディナー 参加ルール

午前から参加し、デイナイトケアの利用と食ボラの昼食を食べた方へのみの参加可能

- ☆3日(日) ボイトレin小学校 PM-ナイト
- ☆9日(土) 伊藤順一郎先生と語ろうの会 10:30-11:30
- ☆16日(土) AMサイコドラマ(だれでも参加できるサイコドラマ)
- ☆17日(日) 村上さんの送別会を行います。詳細は別紙参照下さい。
- ☆24-25(日-月) 定山溪温泉 定山溪ビューホテル
- ☆28日(木)ランチバイキング:ピュッフェレストラン ラ・ペランダ 南4条西7丁目1-1アパホテル内
- ☆29日(金) ドラマセラピー-午前午後開催(テーマ:AM 許せることに取り組む PM テーマフリー)
- ☆31日(日) 調理部 10:30-15:00
- ☆3月から食ボラ毎週水曜日あります!!

温泉宿泊

今年は定山溪ビューホテル!!プールもありますので是非参加下さい。それに伴い、25日のデイケアはフリーのみとなります。

札家連スポーツ

3月6日(水)
今年は卓球での参加となります。実力者ぞろいでの調整です。是非とも応援にきて下さい。

ピュッフェレストラン ラ・ペランダ
南4条西7丁目1-1アパホテル内



デイケアプログラムの内容説明

Q1: 自主活動ってどんなことをするんですか??

A: いろいろなことを自主的にされています。

将棋をして過ごされる方や、手工芸などの作品を作る方パズルなどに取り組みられる方など様々です。何か取り組みたいことがありましたら、スタッフまでお話しください、検討させていただきます。

Q2: 心理教育はどのようなことを学べますか?

A: 病気や障がいの基礎知識や対処方法などをお伝えしています。また、各個人の症状や気になることについてもできる限りお答えしていきます。

学び合い	色々なテーマで、皆さんと語り合いながら学ぶプログラムです。
メタ認知トレーニング	様々なゲームや動画を通して、自分自身の考え方を客観的に見る事ができ、より社会に適応的な考え方や行動を身に付けていくプログラムです。1つの考えからなかなか抜け出せずに困っている方に向けています。グループワークを通して、色々な人の考え方に触れてみましょう。
	ただいま検討中
アンガーコントロール	全10回のプログラムです。いつどの回に参加してもOKです!!怒りとの上手な付き合い方について学んでいくプログラムです。

Q3: 『メイクの力』とは??

A: メイクには色々な力と効果があります。肌の手入れ方法やメイクの方法など、自分を癒す、大切することを感じていただけます。また、ヤケドや傷あとなど体の傷を、きれいにメイクすることも提供しています。

Q4: 初めてなんですけど・・・

A: 見学はいつでも対応します。気楽にお声をかけてください
↓このようなプログラムは最初は参加しやすいです。

はじめの一步	これからデイケアの利用を考えられている方、デイケア初心者の方へデイケアの説明をいたします!
--------	---

ラブスポ	スポーツミーティングです。色々なスポーツ企画を話し合います。
------	--------------------------------

○子育て支援

ペアレンティングジャーニー	子どもがいるママさん・パパさんであれば参加OK! 3ヵ月程かけて体験型グループワークを行い、過去・現在・未来を繋げていきましょう。
トリプル P	Triple P(前向き子育てプログラム)は、17の核となる子育て技術を学習し、良い親子関係の形成、新しいことを学び、良い習慣を促すための子育て技術から構成されています。

○いろいろと語る機会があります

いろいろな方法を使って、自分のことを話したり、聴いたりするプログラムです。その場に触れるだけでも新しい価値が芽生えることもあるかも・・・。

↓このようなプログラムが行われています。

○ミーティング

企画ミーティング	デイケアでやってみたいことを、話し合いながら企画していきます
SA	言いつばなし、聞きつばなしのミーティングです

○その他

ボイストレーニング	各種イベント(開院記念・クリスマスなど)発表する為の練習です。選曲は応募・多数決によります。一人でも多くのご参加をお待ちしております。
調理	みんなで楽しくクッキング! お家で簡単にできる料理も提案します。一人暮らしの方にもオススメです。

○身体と心のバランスを整えることも大切です

ヨガ マインドフルネス	呼吸法・ポーズ・瞑想を使いながら、『ご自身のカラダ』や『今』に気づきを向けていきます。
ピラティス	ピラティスとは、呼吸と簡単な動きで、心と体を安定させていきます。ストレッチ効果で丁度よく、しなやかな体を作ります。心と体をつなげていく療法です。
	ただいま検討中

○クリニックを代表するプログラムです。
まずは見学から・・・

当事者研究	自分のことを自分で研究する方法です。自分自身の症状や起きていることを整理していきます。経験は宝! 苦労や希望の研究! 『今日からあなたも自分の専門家!』
SST	対人場面やコミュニケーションの練習をします。自分の課題、SSTリーダー両方を練習できます。
WRAP	日本名『元気回復行動プラン』元気になるために自分がができること、日々の健康に関する工夫を自分でデザインします。
弱さの分かち合い	自分はどんな苦労の専門家か? など、弱さの情報公開をして皆とつながるためのミーティングです。
プレイバックシアター	参加者が自分の体験を語ると、その場で演じて見せてくれる(プレイバックする)独創的な即興演劇。自分の体験を見ることで、何かを感じて頂くものです。