

# デイ&ナイトケア プログラム 2020年12月

## 【参加時の安全のためのお願い】

- ・受付を2階ではせずに、エレベーターで目的の階へ直接お進みください。エレベーターは1人ずつ乗るようにしましょう。
- ・食事は1人1人で食べられるような配置になっています。基本、食事を挟んでの会話はせずに食べましょう。
- ・共有物(冷蔵庫、ポット、電子レンジ、電磁調理器、飲み物)の使用を中止としています。
- ・マスクを着用し、原則2メートルの距離を設けましょう。
- ・高熱、倦怠感…など症状がある場合は参加できない場合があります。

上記のお願いに同意します。 氏名: \_\_\_\_\_ 締切: 各週毎月～土曜分は、

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1	2	3	4	5
AM	/	WRAP	ヨガ	休み	子育て 当事者研究	サイコドラマ
PM		プレイバック シアター (アクター体験)	弱さの 分かち合い		アートな日	こちカメ部
ナイト		/	クリスマス会 準備		「働く」をテーマ に感じよう	/
	7	8	9	10	11	12
AM	メタ認知	SST	ヨガ	休み	子育て 当事者研究	卓球
PM	当事者研究	プレイバック シアター (ストーリー)	アメーサー風 「漫画大好きメ ンバー」		オープンダイア ローグ的に語 ろう	ボイトレ
ナイト	軽音クラブ	/	クリスマス会 準備		「働く」をテーマ に感じよう	調理部
	14	15	16	17	18	19
AM	メタ認知	WRAP	マインドフルネ ス	休み	子育て 当事者研究	軽音クラブ
PM	当事者研究	プレイバック シアター (アクター体験)	スポーツの日		クリスマス会 準備	全道当事者 研究交流集会 in旭川
ナイト	ラブスポ	/	/		ヨガニドラ	/
	21	22	23	24	25	26
AM	メタ認知	SST	ヨガ	休み	子育て 当事者研究	卓球
PM	語り合いwithP	プレイバック シアター (クリスマス)	クリスマス 忘年会		オープンダイア ローグ的に語 ろう(メリークリ スマス)	ダイエット プログラム
ナイト	クリスマス会 準備	/	/		テイクアウトの 会	/
	28	29	30	31	/	
AM	メタ認知	デイケア室 大掃除	休み	年越し デイケア (オープン時 間は決まり 次第お知ら せします)	/	
PM	当事者研究	語り合い(2020 年の振り返り)				
ナイト	デイケアメン バーミーティ ング	/				

- ★当事者研究(向谷地先生): 1日(火)13:30~14:30、16日(水)14:10~15:30
- ★16日(水)PM~ナイト スポーツの日: 院内でできるスポーツを行う予定です。
- ★19日(土)PM 全道当事者研究交流集会: みんなでZOOM視聴します!
- ★23日(水)PM~ナイト クリスマス忘年会: 感染対策をした上で、今年も開催します!
- ★31日(木)年越しデイケア: こちらも感染対策をした上で、紅白を観ながら、おいしく、たのしく、みんなで2021年を迎えましょう!