

2021年 2月



若草病院DC（こでまり）プログラム

◎若草病院デイケア ☎0985（28）3060

◎こでまり携帯（月～金8:30～17:00）☎090（9015）6951

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 |
|-----|--|-----------------|---|-------------------|-------------------|-----|-----|
| 午前 | 1 映像を観て語ろう | 2 こでまりミーティング | 3 SST①(リフレーミング) | 4 ウォーキング | 5 アンガーマネジメント① | 5 | 6 |
| 午後① | MCT⑧(スティグマ) | ニュースポーツ | ウォーキング | ペーパークラフト | 何しましょう？ | | |
| 午後② | | 個人選択活動 | | | SST（問題解決技法） | | |
| 午前 | 8 ポールストレッチ | 9 何しましょう？ | 10 SST②(会話の始め方) | 11 建国記念日 | 12 アンガーマネジメント② | 12 | 13 |
| 午後① | CBT①(こころの仕組み) | ボードゲーム | 個人選択活動 | | wiiでスポーツしよう | | |
| 午後② | | お仕事相談会 | | | 個人選択活動 | | |
| 午前 | 15 お散歩ピンゴ | 16 園芸活動 | 17 SST③(ピアサポート) | 18 ストレスマネジメント① | 19 アンガーマネジメント③ | 20 | 21 |
| 午後① | CBT②(行動活性化) | 社会資源 | ボードゲーム | 個人選択活動 | 個人選択活動 | | |
| 午後② | | SST(問題解決技法) | | | 「モタさんの言葉」 | | |
| 午前 | 22 個人選択活動 | 23 天皇誕生日 | 24 SST④(頼み方) | 25 ストレスマネジメント② | 26 アンガーマネジメント④ | 27 | 28 |
| 午後① | CBT③(リラックス法) | | 個人選択活動 | 映像を見よう | 室内グランドゴルフ | | |
| 午後② | | | | | リラクゼーション | | |
| 午前 | 今年の節分は2月2日(火)です。 立春が節分になるのは124年ぶりだそうです。 ちなみに恵方は「南南東」だそうですよ。 | | 《活動時間》 10:00～11:30 午前プログラム 13:30～15:00 午後①プログラム 16:15～17:40 午後②プログラム | | | | |
| 午後① | 《お知らせ》 ◎コロナ感染対策へのご協力をお願いします（検温、マスク着用等）睡眠不足や体調不良時は、参加を控えてください。 ◎11日（木）・23日（火）は祝日のためお休みです。 ◎欠席される際や久しぶりに利用される際はこでまり携帯へ連絡をお願いします。上記記載時間外は、デイケアまでご連絡ください。 寒さや乾燥が気になる時期となりました。感染症に負けず、予防に気を配りながら活動していきたいと思っています。 連日のニュースで何かと不安になることもあるかと思います。お気軽にご相談くださいね♪ | | | | | | |
| 午後② | | | | | | | |