



## 日常生活の安定をサポートするプログラム



プログラム名	主担当	概要とねらい
スポーツ王 (グラウンド・体育館)	看護師	<ul style="list-style-type: none"><li>・グラウンドや体育館で、バドミントンやサッカー、キャッチボール、ウォーキングなどを行います</li><li>・体力の向上や心身のリフレッシュ、健康増進をはかります</li><li>・体を動かすことによって、自分の心身の状態を知る機会になります</li><li>・運動を通して、他の利用者と交流する時間にもなっています</li></ul>
みんなで調理プログラム	看護師	<ul style="list-style-type: none"><li>・みんなで話し合っ決めてメニューを作ります。買い物に行くところからはじめ、役割分担をしながら協力して調理をするプログラムです</li><li>・みんなで作って食べる楽しさや食に対する好奇心、食べ物に関わる人や物に対する感謝の気持ちなどを培います</li></ul>
シャコースの森	看護師	<ul style="list-style-type: none"><li>・季節の花や野菜を計画的に育てる園芸プログラムです</li><li>・1年を通して、土作りから植え付け、草取り、収穫、調理まで行います</li><li>・「土に触れる」「植物の匂いを感じる」「作った作物を収穫し味わう」「植物や野菜の成長を楽しむ」など、五感を通して植物を慈しみ、楽しみながら心身を回復していくことをめざします</li></ul>
コミュニティミーティング	臨床心理士	<ul style="list-style-type: none"><li>・スタッフと利用者が集まり、悩んでいること、困っていること、嬉しかったこと、楽しかったこと、デイケアのことなどについて、相互に自由に話し合うミーティングです</li><li>・「自分の気持ちや考えていることを言葉にしていく練習をする」「他の人を尊重して話を聴く練習をする」「デイケアをよりよくしていくために全員で話し合い、考えていく」といったことをめざします</li></ul>
ストレングスの輪	作業療法士	<ul style="list-style-type: none"><li>・日常生活での悩みや困りごとについてテーマを決めて話し合うプログラムです</li><li>・「同じ悩みを持っている人がいることを知る」「自分ができていることを発見する」「自分では気づかない役立つアドバイスをもらう」「他の人と気持ちを共有する」という機会になります</li></ul>
コミュニケーションゲーム	臨床心理士	<ul style="list-style-type: none"><li>・「なんじゃもんじゃ」「はあって言うゲーム」などの遊び感覚でできるコミュニケーションゲームを活用するプログラムです</li></ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>・楽しみながら自分の表現したいことを相手に伝える力を伸ばしたり、相手の表現していることを感じる力を培います</li> </ul>
ウォーキング・エクササイズ	臨床心理士	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体力の向上や健康増進、心身のリフレッシュをはかります</li> <li>・身体を動かすことによって、自分の心身の状態を知る機会になります</li> <li>・アクティビティを通して、他の利用者との交流をはかる時間にもなってます</li> </ul>
心と体のリフレッシュタイム	看護師	<ul style="list-style-type: none"> <li>・心身の健康に良いと思われることを体験して、心地よい時間をみんなで体験するプログラムです</li> <li>・リラクゼーションを通して、自身の健康やセルフケアを考えるきっかけ作りになることをめざします</li> </ul>
フィールドワーク	臨床心理士	<ul style="list-style-type: none"> <li>・病院周辺を散策し、普段足を止めることのなかったスポットを巡り、病院周辺マップを作成していくプログラムです</li> <li>・みんなでのんびり散策する中で、季節や気候を感じ自然に触れることを通して、気分転換をはかり、経験の幅を広げていくことがめざします</li> </ul>
MUSIC プログラム	臨床心理士	<ul style="list-style-type: none"> <li>・音楽を聴く、歌う、音楽に合わせて踊る、演奏するなど、音楽に触れるプログラムです</li> <li>・「音楽そのものを楽しみリラクゼーションを図る」「音楽を奏でることで感情表現をする」「音楽を通じて人とコミュニケーションをはかる」「他の人と音楽を奏でることを通して人と息を合わせる感覚を身につけていく」といったことをめざします</li> </ul>
アニメ研究会	臨床心理士	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アニメにまつわる活動を通して、より深くアニメを知るプログラムです</li> <li>・「みんなのお勧めアニメやアニメ音楽を発表し語り合う」「絵を描いてみる」「アニメーションの動画撮影をする」などを行います</li> <li>・「アニメの新たな楽しみを見つける」「より深くアニメを知っていく」「自分の興味・関心事を表現し、他者と共有する体験をする」といったことをめざします</li> </ul>
プレイフル	看護師	<ul style="list-style-type: none"> <li>・何をするかみんなで話し合ってから決め、ルールを知らなくても、お互いに助け合いつつ学びながらゲームを楽しむ時間です</li> <li>・オセロや将棋、ブロックス、人生ゲーム、そして、世界で人気の「マンカラ」「カタンの開拓者」などのボードゲームなどを行います</li> <li>・ゲームのルールを知ることや駆け引きをしながら勝負に挑むことなどを通して、勝ち負けでは終わらないゲームの良さを体験します</li> </ul>

<p>ごきげんシネマ</p>	<p>看護師</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・他の利用者やスタッフのおすすめの映画をみんなで鑑賞するプログラムです</li> <li>・「多様な世界観や価値観を味わうこと」「得た感動や様々な気持ちを他の参加者たちと分かちあうこと」などをめざします</li> </ul>
<p>かんたんクッキング  (一品調理)</p>	<p>看護師</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手頃な材料を使い、レンジなどの簡単な方法を試して調理をする時間です</li> <li>・遊び感覚や実験感覚を大切に、作って食べる喜びや楽しさを感じ、気軽に日常生活に取り入れられるようにチャレンジしてもらうことをめざします</li> </ul>

※上記の内容に変更がある場合は改めて別途ご連絡しますので、ご了承ください