

# 精神科デイ・ケア 2月プログラム

精神科デイ・ケアとは、地域でよりよい生活を送っていくその一環として行われる精神科リハビリテーションの一つで、大集団～小集団～個別など様々なグループ人数で活動をする場所です。

|    | 月                    | 火                    | 水                      | 木                | 金                | 土        |
|----|----------------------|----------------------|------------------------|------------------|------------------|----------|
|    |                      |                      |                        |                  |                  | 1        |
| AM |                      |                      |                        |                  |                  | シャッフルゴルフ |
| PM |                      |                      |                        |                  |                  | カラオケ喫茶   |
|    | 3                    | 4                    | 5                      | 6                | 7                | 8        |
| AM | Dタイム                 | 紙相撲冬場所               | チェス&オセロ                | ガーデニング+<br>創作/自主 | 合同作品展見学          | 土曜散歩     |
| PM | ゲーム&豆まき              | ゆるトレ<br>ボードゲーム       | 令和2年の歌会<br>なぞり絵        | 快適ダーツ            | スイーツ作り<br>ミーティング | カードゲーム   |
|    | 10                   | 11                   | 12                     | 13               | 14               | 15       |
| AM | 爽快ストレッチ              | 建国記念日<br><b>休み</b>   | バスボム作り                 | ガーデニング+<br>創作/自主 | レインボーアート<br>買い出し | ボーリング    |
| PM | お花紙リース<br>せるふまねじめんと  |                      | 水曜卓球                   | エコクラフト①          | スイーツ作り           | 懐メロ喫茶    |
|    | 17                   | 18                   | 19                     | 20               | 21               | 22       |
| AM | シャッフル<br>ボード         | 火曜カラオケ               | みんなで塗り絵                | ガーデニング+<br>創作/自主 | 作品展お疲れ会          | ペタンク     |
| PM | 雛飾りを作ろう<br>せるふまねじめんと | 軽めのウォーキング<br>デイケア広報部 | ボクササイズ<br>真冬の女子会       | エコクラフト②          | ハローワーク<br>折り紙細工  | みんなでゲーム  |
|    | 24                   | 25                   | 26                     | 27               | 28               | 29       |
| AM | 振替休日<br><b>休み</b>    | 藍染<br>利き大会           | ドミノで集中<br>懸賞にチャレンジ     | ガーデニング+<br>創作/自主 | どきどきジェンガ<br>冬の書道 | 射的       |
| PM |                      |                      | 買い出しウォーキング<br>ストラックアウト | 愉快的なゴルフ          | 帰ってきた<br>グルメクイズ  | eスポーツなど  |

## <1日のスケジュール>

(午前) 9:00 病院着 → 9:30 検温診察 → 9:30 ラジオ体操 → 9:45 朝のミーティング → 午前のプログラム  
 (午後) 12:00 昼食・休憩 → 13:15 午後のプログラム → 掃除 → 15:30 夕のミーティング → 終了

- ・色付きのプログラムは継続プログラムです
- ・プログラムへの参加は、お勧めはしますが、必ずしも強制ではありません