

～プログラム紹介～

【健康・運動プログラム】

カラダ☆メンテ	月	ストレッチやエアロビを中心に行います。身体だけではなく頭のストレッチも織り混ぜながら、文字通り身体をメンテナンスする事を目的にしています。
みんレク	火	皆でレクリエーション、略して「みんレク」！ボッチャなど道具を使ったゲーム、「50音ピンゴ」など頭を使ったゲームやクイズ大会などを行います。
りらっくす	木	ストレッチやアロマだけではなく、それそれにとっての「りらっくす」方法を探します。前半は参加者全員で、後半は個々で活動します。
室内スポーツ	木	卓球や風船バレーなど室内で行えるスポーツをします。感染予防や怪我のないように気をつけながら体を動かして気分転換やストレス発散を図ります。

【自己表現・芸術系プログラム】

表現しよう	火	創作・朗読・写真・俳句…など色々な作業を通して自分の気持ちを表現します。作品の完成度ではなく、伝えたいことを表現できたかを大切にしています。
相州ファクトリー	金	絵画(塗り絵やイラスト)・手工芸(編み物やクロスステッチ)・作詩や俳句を詠むなど、個別で創作活動を行います。年に1回のアート展に出展する方もいます。

【コミュニケーションプログラム】

SST	月	ソーシャルスキルトレーニングの略です。ロールプレイやワークを通して自己理解やコミュニケーション能力を向上を目指すプログラムです。
ディトーク	木	「趣味」「家事」など1ヶ月ごとにテーマを決めてトークを楽しみます。テーマに沿って悩んでいることを相談したり、他の人の意見を聞くことが出来ます。

【集中力につける・考えるプログラム】

つく☆れ～る	火	皆で力を合わせて創作します。何かを作るのは好きだけど、何をしていいのか分からぬ…という方も、分担して作業が出来るので安心です。
マイ ウィーク	金	新聞を読んで、世の中の一週間の出来事と自分自身の生活の振り返りをします。

【主体性・協調性を身につけるプログラム】

部活	水	いくつかの部活(運動部、文化部など)に分かれて活動し、4か月ごとに内容が変わります。最終日には発表会を行い、4ヶ月の成果を部活ごとに発表します。
----	---	--

【趣味を見つける・時間の使い方を身につけるプログラム】

フリースペース	毎日	麻雀、読書、PCなど、個人でも仲間を誘って活動してもOK。フリースペースの中で「単発企画」も実施します。	
単発企画	曜日不定	創作活動やゲームなど多様な活動をスタッフが提案します。詳しい内容は月間予定表にてお知らせするのでぜひ興味があれば参加して下さい。	
園芸	月	水	自然と触れ合い花や野菜を育てて収穫、美味しく食べる過程を楽しみます。個々のペースに沿った活動ができます。外に出て、体を動かす機会にもなります。

【就労系プログラム】

プロジェクトR	金	イベントや行事の企画・運営などを、話し合いながら行います。
---------	---	-------------------------------

【その他】

面接	フリースペース内	随時	多職種スタッフが2名以上参加し、それぞれの目標に沿って一人ずつ面談します。概ね6か月に1回の頻度で行います。
コミュニティーミーティング	曜日不定	隔週	ディケア内外の出来事について感じる事や課題などを話し合います。開催当日のメンバーとスタッフ全員が参加します。実施日は月間予定表をご確認ください。
偶数月ミーティング	偶数月		偶数月の最終ディケア日の14時半～15時まで30分間で行います。コミュニティーミーティングなどで出た話題を具体的な話にしたり、ルールなどを話し合って決める場です。