

プログラム紹介

<運動系プログラム>

- 腰痛体操
歩こう会
介護予防
スポーツ
体力アップ
太極拳
合同スポーツ
運動の会
ヨーガ
的あて
- 腰痛や膝の痛みのある方におススメ。ストレッチで、痛みを軽減します。
天気の良い日は、病院周辺をお散歩します。寒い時期は、音楽を聴きながら、
体育館をそれぞれのペースでウォーキングします。
転倒しやすい方、足の筋力が落ちてきたとお感じの方におススメ。
ストレッチやマシンを使い、全身の筋力トレーニングを行います。
ゲートボールを行います。
初心者向けの運動。運動する習慣のない方は、ここからスタート。
音楽に合わせて行うリズム体操。
全身の力を抜き、リラックスした状態で呼吸を整え、ゆっくりとした動きで
血流を改善します。肩こりや腰痛予防にも効果的です。
各デイケアの方とゲートボールや卓球を通して、交流を深めます。
年齢、性別、障害の有無やスポーツの得意、不得意に関わらず、その場に
いる誰もが一緒に楽しめるスポーツです。
正しい姿勢と呼吸法をまなび、充実感を得たり、体の歪みを直していきます。
ダーツ、ストラックアウトなどのゲームを楽しみます。

<創作プログラム>

- 陶芸
手芸
アート
の会
書道・ペン字
作業
調理実習
- 粘土で成形し、コップやお皿など陶器を作ります。
講師の先生が丁寧に教えてくれますので、未経験の方でも大丈夫です。
編み物、ポーチ作りなど自分のペースで作品作りを行います。
芸術作品について学んだり、制作活動をしながら、自己表現を豊かにします。
書を通しての自己表現、字の上達に繋がります。
ペーパー折り、レク用の装飾品、ウエス作りなど行います。
調理のテーマを話し合い、メニューを決め、調理のスキルを磨きます。

<音楽系プログラム>

- リズムの会
音楽の広場
ギター教室
大和の会
- 身体を動かしながら歌うことで認知症予防にも効果的です。
トーンチャイム演奏も行っています。
音楽療法士による歌唱や楽器演奏など、皆でコミュニケーションしながら、
音楽を楽しむ場です。
クラシックギター&アコースティックギター、電子キーボードで楽曲の練習や
発表会を行います。
大正琴に取り組みます。

<教養プログラム>

- 認知行動療法
うつ心理教育
コグトレ
図書委員会
就労
レスキューミー
SST
昭和の会
エメラルドの会
糖尿病教室
マインドフルネス
- 自分自身の物事に対する考え方、行動について考えます。
自分の抱える課題に気づき、整理する練習を行います。
双極性障害について正しく理解し、病気を受け入れコントロールできるようになる
ことを目的とした学習を行います。
プリント学習や体操を通して見る力、聞く力、想像する力を育み、日常生活の中で
理解力・判断力などを高めます。
3階デイケアの蔵書の管理。新刊導入の検討も行います。
就労継続支援B型をめざす方。仕事を通して人との付き合い方を学びます。
語りを通して、これまで体験してきた困難を自分らしくユニークな発想で、
仲間と楽しく自分自身の助け方、生き方を考えます。
夢や希望に近づくために、これまでの経験を活かしながら、
コミュニケーションのコツを学びあいます。
簡単な運動と、昭和時代をテーマに回想します。認知症、フレイル予防に繋がります。
少人数で、ゲームや調理などを楽しみます。デイケアへの足慣らし。
糖尿病を正しく理解して、自分の健康状態に応じて自己管理するための方法を
学習します。
腹式呼吸や五感を使う体験を通し、考えや感情にとらわれず「今あるがままの自分」
を受け入れる作業を行います。心身がリラックスし、ストレス耐性が高まる効果が
期待できます。