



2020年 7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	《活動時間》 10:00～11:30 午前プログラム		1 CBT⑦	2 アサーション④	3 MCT①	4	5
午後①	13:30～15:00 午後①プログラム		個別面談/個別活動	個別活動	個別面談/個別活動		
午後②	16:15～17:40 午後②プログラム				SST（問題解決法）		
午前	6 ゆったりヨガ	7 こでまりミーティング	8 アンガーマネジメント①	9 ストレスマネジメント①	10 MCT②	11	12
午後①	やる気向上プログラム②	こでまりクリーン大作戦！	個別活動	個別面談/個別活動	学ぼう！「超計画術②」		
午後②		アサーション①			★水野謙太郎Drトーク		
午前	13 おさんぽピンゴ	14 社会資源	15 アンガーマネジメント②	16 ストレスマネジメント②	17 MCT③	18	19
午後①	やる気向上プログラム③	★Nsのお話	グループワーク	★管理栄養士のお話	個別面談/個別活動		
午後②		アサーション②			★水野学Drトーク		
午前	20 ストレッチポール	21 室内グランドゴルフ	22 アンガーマネジメント③	23 	24 	25	26
午後①	やる気向上プログラム④	ボードゲーム	個別面談/個別活動				
午後②		アサーション③					
午前	27 カーヴィダンス	28 何しましょう？	29 アンガーマネジメント④	30 ストレスマネジメント③	31 MCT④		
午後①	社会資源	グループワーク	個別活動	個別面談/個別活動	個別活動		
午後②		アサーション④			なんでも相談会（近藤Dr）		



《お知らせ》

◎デイケア参加時は、検温とマスク着用をお願いします。マスク着用時は、のどが渇いていなくてもこまめな水分補給を心がけ、熱中症を予防しましょう。

◎欠席される際は、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。

◎23日（木）、25日（金）は祝日のため、こでまりはお休みです。

◎★印（疾患教育）はデイケア1階ホールにて合同プログラムとなります。

※「身体的距離の確保」「マスク着用」「手洗い」「3蜜（密集・密接・密閉）を避ける」等の感染症対策に加え、熱中症予防にも気を付けていきましょう。

※先月、植えた野菜がすくすくと成長しています。野菜の成長を見ながらエネルギーをもらっています。ぜひベランダ菜園もご覧ください。