2020年 12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		1 こでまりミーティング	2 アンガーマネジメント①	3 SST①(リフレーミング)	4 CBT②(行動活性化)	5	6
午後①		ウォーキング	園芸活動　※帽子準備を!!	創作活動(ペーパークラフト)	室内グランドゴルフ		
午後②		個人選択活動			SST（問題解決技法）		
午前	7 ウォーキング	8 何しましょう？？	9 アンガーマネジメント②	10 SST②(会話の始め方)	11 CBT③(呼吸法とリラックス法)	12	13
午後①	ストレスマネジメント①	園芸活動　※帽子準備を!!	創作活動(クリスマス飾り)	映画上映会	個人選択活動		
午後②		お仕事相談会			☆謙太郎Drトーク		
午前	14 リラクゼーション	15 グランドゴルフ	16 アンガーマネジメント③	17 SST③(ピアサポート)	18 CBT④(バランス思考)	19	20
午後①	ストレスマネジメント②	☆Nsのお話	こでまりクリーン大作戦	創作活動(クリスマス飾り)	☆管理栄養士のお話		
午後②		SST(問題解決技法)			☆学Drトーク		
午前	21 冬至 wiiで運動しよう!!	22 こでまりクリーン大作戦	23 アンガーマネジメント④	24 クリスマスイブ SST④(頼み方)	25 クリスマス CBT⑤(セルフモニタリング)	26	27
午後①	ストレスマネジメント③	☆DCクリスマス会	個人選択活動	みんなで語ろう	個人選択活動		
午後②		リラクゼーション			☆カレンダー作成		
午前	28 社会資源	29 こでまり会（AM部）	～年末年始のお知らせ～ 12/30（水）～1/3（日）はお休みです		《活動時間》 10:00～11:30　午前プログラム		
午後①	こでまりクリーン大作戦	創作：お正月飾り			10:00～11:30　午前プログラム		
午後②		こでまり会（ナイト部）			16:15～17:40　午後②プログラム		

《お知らせ》

◎参加時は検温・マスク着用をお願いします。手洗い・うがいでインフルエンザも予防していきましょう。

◎欠席される際は、電話連絡をお願いします。上記記載時間外の連絡は、デイケアまでご連絡ください。

◎ ☆印はデイケアホールにて合同プログラムとなります。　★印は事前申し込みが必要です。

2020年も残すところ1ケ月になりました。今年は、新型コロナウイルス感染症拡大により皆さんの生活も大きく変化したのではないでしょうか？？
1年間を振り返りながら、新しい年を迎えていきましょうね♪