

# ＜フリージアでのコースとプログラムのご案内＞

## ☆フリージアのコースについて☆

デイケアセンターフリージアでは、利用者の目標や希望に沿って3つのコースを実施しています。

- ①スローライフコース：デイケアを生活の場として利用される方のためのコース（担当：児島 水谷）
- ②チャレンジコース：デイケアをステップアップのために利用される方のためのコース（担当：朝倉 木村）
- ③フレッシュコース：デイケア利用間もない方で、生活に慣れるためのコース（担当：河村 伏原）

コースごとにさまざまなプログラムを通して周りの人たちとの付き合い方を考えたり、生活するための力をつけたり、自身の生活を楽しめるよう取り組んでいます。それぞれの内容は下記をご参照ください。

## ☆フリージアのプログラム一覧☆

2019年9月2日より

	月	火	水	木	金
午前 10:15~ 11:30	いこいの場+ 絵手紙	いこいの場+ 生活の基本	いこいの場+ 脳トレ	いこいの場	いこいの場+ 刺し子
	ピアサークル ②④のみ 10:15~10:55 (チャレンジコースおすすめ) 和の会 ②④11:00~11:30 (フレッシュコースおすすめ)	プチワーク (チャレンジコースのみ)	料理~買い出し~ (チャレンジコースのみ)	外出	園芸
	フレンズ (演奏/歌唱)	健康教室 (フレッシュコースおすすめ)	ゆるゆるスポーツ (フレッシュコースおすすめ)	茶道	軽スポーツ (フレッシュコースおすすめ)
11:45~ 昼食・昼休み・医師による回診 等					
午後 13:15~ 14:15	いこいの場	いこいの場+ 編物/絵画	いこいの場	いこいの場	いこいの場
	侍フリージア	みどりの会(地域清掃) (チャレンジコースおすすめ)	料理 (チャレンジコースのみ)	おやつ作り	かわら版 (チャレンジコースおすすめ)
	詩歌あそび (フレッシュコースおすすめ)	書道 (フレッシュコースおすすめ)	こころの元気+ (フレッシュコースおすすめ)	NEWS見聞 (フレッシュコースおすすめ)	デイケア喫茶
14:25~フリージアミーティング、14:45~掃除（屋内・屋外）、15:00~カード返却、15:05~帰りのミーティング					

## ☆プログラムの内容☆

	曜日	プログラム名	メンバー 固定	内 容	場所	担当スタッフ
チャレンジ コース おすすめ	月	ピアサークル	○	自己理解(自身の出来ること,自他に役立つことを知る)を深めます	活動室①	朝倉 伏原
	火	プチワーク	◎	はたらく事に関する知識を身につけたり、情報収集を行います	活動室①	朝倉 水谷
	火	みどりの会	○	周辺の清掃を行ないます ボランティア団体として登録しています	病院周辺	朝倉 児島
	水	料理	◎	午前に献立を決め・買い出しに出掛けます 午後から調理活動を行い日常的な生活行為を身に付けます	活動室① C-4 調理室	河村 木村
	金	かわら版	○	パソコンを活用しデイケア通信「虹」の編集・発行を行ないます	活動室①	朝倉 水谷
フレッシュ コース おすすめ	全	いこいの場		自分の趣味や友人との交流など自由に過ごします 絵手紙・身だしなみ・脳トレ・刺し子等の取り組みを行います	DC ホール	全員
	隔週月	和の会		フリージア担当医の榎本医師を交えての話し合いの場です	活動室①	朝倉 伏原
	月	詩歌あそび	○	川柳や短歌などを作り、新聞に投稿したり百人一首を楽しみます	活動室①	児島 水谷
	火	健康教室	○	健康について様々な視点(運動・食育等)から理解を深めます	活動室③④・他	河村 木村
	火	書道		書道の講師からアドバイスを受けて楽しみながら練習します	活動室①	河村 伏原 講師
	水	ゆるゆるスポーツ		体操や風船バレーボール等の簡単な運動を行ないます	多目的ホール	児島 水谷
	水	こころの元気+	○	様々なテーマについてピアサポート(仲間支え合う)取り組みです	活動室①	朝倉 伏原
	木	NEWS見聞		新聞から記事を選び皆で読み合わせと意見交換を行います	活動室①	木村 水谷
	金	軽スポーツ		バレーボールや卓球,バトミントン,ドッジボールなどを楽しみます	多目的ホール	河村 児島
	全	フレンズ	○	ギター・キーボード等の楽器演奏や歌唱を行ないます	活動室③④	河村 木村
全 コース	月	侍フリージア	○	希望会などのスポーツ大会出場に向けて練習を行ないます	多目的ホール	朝倉 河村
	木	茶道		裏千家のお点前を皆で楽しく学びます 時に茶室にも出かけます	和室	児島
	木	外出		公園散策やショッピングなどを通して交流や活動範囲を広げます	屋外(バス使用)	河村 木村 水谷
	木	おやつ作り		簡単なおやつを楽しみながら作りみんなで味わいます	C-4 調理室	児島 伏原
	金	園芸	○	植物や農作物を育成し、採れた作物を調理して試食します	C-4 テラス	木村 水谷
	金	デイケア喫茶	○	カフェフリージア OPENに向けての準備を進めます	活動室③④	児島 伏原
随時	実行委員会		利用者主体で季節行事や外出等の様々な企画を運営・実施します	—	全員	

\*メンバー固定 ⇒ 無印…参加自由、○…参加自由ですが基本的に継続参加、◎…参加メンバー固定

\*プログラムに関して不明な点はフリージアスタッフまでお尋ね下さい