

＜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：伏原 濱嶋）
- 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 藤松）

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☆

新型コロナウイルス対策のため縮小して実施中

2021年1月12日より

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|-------------------------------|---------------------------|-------------------------|-----------------------------|
| 午前 10:15~ 11:15 | いこいの場 | いこいの場 | いこいの場 | いこいの場 | いこいの場 |
| | 絵手紙/絵画 (フレッシュコースおすすめ) | 健康教室 (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) | こころの元気+ | ミュージックアワー (フレッシュコースおすすめ) |
| | プチワーク(自主課題) (チャレンジコースおすすめ) | ミュージックアワー (フレッシュコースおすすめ) | ヨガ・体操 (フレッシュコースおすすめ) | 軽スポーツ (フレッシュコースおすすめ) | 侍フリージア |
| ○11:30～ 昼食・昼休み・医師による回診 等 ○12:20～12:50 スリムクラブ | | | | | |
| 午後 13:15~ 14:30 | いこいの場 | いこいの場 | いこいの場 | いこいの場 | いこいの場 |
| | ゆるゆるスポーツ (フレッシュコースおすすめ) | 詩歌遊び (フレッシュコースおすすめ) | ムービーアワー (フレッシュコースおすすめ) | かわら版 (チャレンジコースおすすめ) | 書道 (フレッシュコースおすすめ) |
| | みどりの会(地域清掃) (チャレンジコースおすすめ) 愛煙家の会(喫煙所清掃) | パーティーゲームサロン (フレッシュコースおすすめ) | 園芸 | テラス遊び (フレッシュコースおすすめ) | ピアサークル |
| 14:45～掃除(ホール/活動室/和室/テラス/多目的/給茶機)、15:00～カード返却、15:05～帰りのミーティング | | | | | |
| DNC | いこいの場 | シネマ | いこいの場 | いこいの場 | いこいの場 |

☆プログラムの内容☆

新型コロナウイルス対策のため縮小して実施中

| | 曜日 | プログラム名 | メンバー 固定 | 内 容 | 場所 | 担当職員 |
|---------------|-----------|-----------------|--------------------------------|--|----------------|-------|
| チャレンジ おすすめ | 月 | プチワーク | ◎ | 就労の目標に向かって自主課題に取り組みます | 活動室 6 | 藤松 濱嶋 |
| | 木 | 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 3 4 | 朝倉 伏原 |
| フレッシュ おすすめ | 月 | 絵手紙/絵画 | ○ | 身近な物を模写し楽しみながら絵手紙にしたためます | 活動室 3 4 | 木村 伏原 |
| | | 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 | 河村 藤松 |
| | 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 3 4 | 河村 木村 |
| | | 詩歌あそび | ○ | 川柳や短歌などを作り、新聞に投稿します | 活動室 3 4 | 濱嶋 伏原 |
| | 水 | 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 3 4 | 木村 濱嶋 |
| | | ヨガ・体操 | | DVD を観ながらヨガや体操を取り組みます | 多目的ホール | 河村 藤松 |
| | | ムービーアワー | | 希望する動画をタブレット端末等を用いて鑑賞します | 活動室 3 4 | 朝倉 河村 |
| | 木 | 軽スポーツ | | バレーや卓球、パドミントン、ドッジボールなどを楽しみます | 多目的ホール | 藤松 濱嶋 |
| | | テラス遊び | | 縄跳びやシャボン玉等をテラスで楽しみます | テラス | 河村 木村 |
| | 金 | 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 3 4 | 河村 伏原 |
| 火金 | ミュージックアワー | | 希望する音楽をタブレット端末等を用いて鑑賞します | 活動室 3 4 | 藤松 濱嶋 木村 伏原 | |
| 全コース | 毎日 | いこいの場 | | 趣味(脳トレ・刺し子等)や友人との交流など自由に過ごします 麻雀、オセロ、将棋が利用出来ます※手洗い・消毒の徹底をお願いします | DC ホール | 全員 |
| | 月 | みどりの会 | ○ | ボランティア団体として登録し、周辺の清掃を行ないます | 病院周辺 | 朝倉 濱嶋 |
| | 火 | パーティーゲーム サロン | | トランプやウノ・ボードゲーム等にて楽しみながら交流します | 活動室 6 | 朝倉 河村 |
| | 水 | 園芸 | | テラスにて植物や農作物を育成し自然に親しみます | テラス | 木村 伏原 |
| | 木 | こころの元気+ | ○ | 様々なテーマについてピア(仲間)で支え合う取り組みです | 活動室 3 4 | 木村 伏原 |
| | 金 | 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 | 多目的ホール他 | 朝倉 濱嶋 |
| ピアサークル | | ○ | 自己理解(自身の出来ること、他に役立つことを知る)を深めます | 活動室 6 | 朝倉 藤松 | |
| 随時 | | 実行委員会 | | 利用者主体で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

*新型コロナウイルス対策のため調理/飲食活動やグループワーク等の対面のプログラムは極力中止しています