

# ＜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2つのコースを実施しています

- ①スローライフコース：生活の場として利用される方のためのコース（担当：木村 河村 伏原 片岡 長嶺 尾畑）
- ②チャレンジコース：就労を目指す方のためのコース、2年間の利用期限あり（担当：朝倉 濱島）

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7月12日より

	月	火	水	木	金	
10:15 ～ 11:15	いこいの場/アイキャン	いこいの場/アイキャン	いこいの場/アイキャン	いこいの場/アイキャン	いこいの場/アイキャン	
	ミュージックアワー	ムービーアワー	ミュージックアワー	ムービーアワー	ミュージックアワー	
	ゆるゆるスポーツ	健康教室	ヨガ・体操	クラフト倶楽部	軽スポーツ	
	トライワーク(SST) *チャレンジコース	トライワーク(IMR) *チャレンジコース	トライワーク(ビジネスマナー) *チャレンジコース	トライワーク(SST) *チャレンジコース	トライワーク(施設見学等) *チャレンジコース	
○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						
13:15 ～ 14:30	いこいの場/アイキャン	いこいの場/アイキャン	いこいの場/アイキャン	いこいの場/アイキャン	いこいの場/アイキャン	
	1・3・5週 絵手紙 /絵画	2・4週 詩歌 遊び	NEWS 見聞	こころの元気+	かわら版	書道
	侍フリージア	外出(公園のみ)	園芸	みどりの会(地域清掃)	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	ミュージックアワー	シネマ	いこいの場	ミュージックアワー	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

	プログラム名	メンバー固定	内 容	場所	担当職員
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
	アイキャン		静かな環境でそれぞれ興味あること(例;読書等)を行います	活動室 5	
	トライワーク	◎	就労の目標に向かってスキルアップを目指します *チャレンジコースの方のみ参加出来ます	活動室 6	朝倉 片岡 濱島
月水金	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	朝倉 河村木村 伏原 長嶺
火木	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	多目的ホール	
月	ゆるゆるスポーツ		輪投げやボーリング・円陣風船バレー等の簡単な運動を行ないます	多目的ホール	長嶺 伏原
	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 6	木村 河村
	詩歌あそび	○	川柳や短歌などを作り、新聞に投稿します		
	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		
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	木村 伏原
	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	濱島 伏原
	外出		バスを使用して近隣の公園に出かけます	近隣公園等	木村 長嶺
水	ヨガ・体操		DVD等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 長嶺
	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	片岡 河村
	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	クラフト倶楽部		マスキングテープやアイロンビーズ等の作品を作ります	活動室 3 4	河村 木村
	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	木村 伏原
	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	片岡 長嶺
金	軽スポーツ		卓球やダンス、風船バレーなどを行って楽しみます	多目的ホール	片岡 河村
	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 長嶺
	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 片岡 伏原
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