

# ＜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：片岡 木村 須藤 長嶺 伏原）
- 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 竹内 濱嶋）

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

2022年10月11日より

	月	火	水	木	金
10:10 ~ 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
	ミュージックアワー	①②④健康教室	ミュージックアワー	ミュージックアワー	ミュージックアワー
	Let's!美ボディ	③ミュージックアワー	Let's!美ボディ	ボッチャ	料理 ~献立・買い物~
	トライワーク (社会資源) *チャレンジコース	ゆるゆるスポーツ 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	SST トライワーク (SST) *チャレンジコース	侍フリージア (スポーツ) トライワーク (運動) *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(月・火・木・金) ●みどりの会 (地域清掃)(水)			
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
	かわら版 ①③⑤ 絵手紙 絵画	パーティゲームサロン クラフト倶楽部	ムービーアワー ①③⑤ NEWS 見聞	フレンズ(楽器演奏・歌唱) ②④ 外出 *近隣公園・公共施設等	書道 料理 ~調理実習~
	ボッチャ	フリージアツアー(入院者用)	園芸	クラフト倶楽部	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	WRAP 元気回復行動計画	シネマ	ショッピング	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
	トライワーク ミュージックアワー	◎	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 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 6 活動室 3 4	朝倉 竹内 濱嶋 全員
月 水	Let's美ボディ		健康的な身体を目指しヨガや体操・簡単なダンスに取り組みます	多目的ホール	朝倉 片岡 須藤(長嶺)
月 木	ボッチャ		パラリンピックでも行われたボッチャを参加者で楽しみます	多目的ホール	片岡 長嶺 濱嶋 伏原
火 木	クラフト倶楽部		マスキングテープやアイロンビーズ・カゴ等の作品を作ります	活動室 3 4 6	長嶺 伏原
月	かわら版	○	パソコンを活用してデイケア通信「虹」の編集発行を行ないます	活動室 1	朝倉 竹内
	絵手紙/絵画	○	身近な物を模写して楽しみながら絵手紙にいたします	活動室 6	木村
	詩歌あそび	○	川柳や短歌などを作り、新聞やコンクール等に投稿します		
	WRAP	○	毎日を元気で豊かに過ごし、不調の際の回復を促す行動を考えます	活動室 3 4	長嶺 伏原
火	ゆるゆるスポーツ		輪投げやボーリング・ピンポン球入れ等の簡単な運動を行ないます	多目的ホール	片岡 須藤
	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
	パーティゲームサロン フリージアツアー		将棋・麻雀・トランプやボードゲーム等にて楽しみながら交流します 入院者によるフリージアの見学会	活動室 6	木村 竹内 須藤 濱嶋
	シネマ		リクエストをもとに様々なジャンルの映画を楽しみます	DC ホール	全員
水	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	濱嶋(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 6	片岡 須藤
	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		
	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
	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	全員
木	外出		バスを使用して近隣の公園や商業施設等に出かけます(飲食は自粛中)	近隣公園等	片岡 木村
	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 3 4	朝倉 須藤
	SST	○	日常生活で生じる様々な課題の解決策をメンバーで話し合います	活動室 6	片岡
金	料理	◎	午前献立を決めて買い出しに出掛け、午後から調理を行います	C-4 調理室	木村 須藤
	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	片岡(長嶺)
	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	伏原
	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 竹内(長嶺)

\*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