

# ＜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：朝倉 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：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。それぞれの内容はこちらをご参照ください。

## ☆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 2023年2月17日より

	月	火	水	木	金	
10:10 ～ 11:15	いこいの場 ミュージックアワー	いこいの場 ③ミュージックアワー	いこいの場 ミュージックアワー	いこいの場 ミュージックアワー	いこいの場 ミュージックアワー	
	Let's!美ボディ	①②④健康教室 ゆるゆるスポーツ	Let's!美ボディ	ボッチャ SST	料理～献立・買い物～ 侍フリージア（スポーツ）	
	トライワーク（社会資源） *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（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／絵画	いこいの場	いこいの場 ムービーアワー	いこいの場 フレンズ（楽器演奏・歌唱）	いこいの場 書道	
	かわら版	外出 *近隣公園・公共施設等	①③⑥ NEWS 見聞	②④ こころの 元気+	外出 *近隣公園・公共施設等	料理 ～調理実習～
	ボッチャ	クラフト倶楽部	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	参加 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 * 絵手紙や川柳作りもおこないます。	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対APP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	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	片岡 木村 須藤
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	木村 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	片岡 長嶺 伏原
	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	木村 竹内 濱嶋
月	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	須藤 竹内
	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-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 6	木村 伏原
水	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
	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	須藤
	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	竹内
	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 6	竹内
木	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	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
	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	須藤
金	料理	◎	午前に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
	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	片岡 濱嶋

\*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