


# 小金井市 精神障がい者デイケア

## 2024年5月 予定表

実施日時 集合場所	タイムスケ ジュール	プログラム ご自宅を出る前に検温をお願いします。 新型コロナウイルス感染拡大防止のため変更になる場合があります。
5月3日(金)は祝日の為お休みです		
10日(金) 10:00~12:00 公民館貫井北分館 生活室AB	10:00 10:50 11:00 11:45 12:00	建物入り口もしくは自宅にて検温・手洗い・手指消毒 前半:「デイケアミーティング」 -次月のプログラムや季節行事の企画やその他デイケアに関わることをゆったり話し合いま しょう- 休憩 後半:「茶話会」(参加費100円) 
17日(金) 10:00~12:00 公民館貫井北分館 生活室AB	10:00 10:50 11:00 11:45 12:00	建物入り口もしくは自宅にて検温・手洗い・手指消毒 前半:「テーマトーク」 休憩  後半:「自律訓練法」 -自己暗示の練習により心身の緊張を解いてくリラックス方法です-
24日(金) 10:00~12:00 カフェアン	10:00 12:00	建物入り口もしくは自宅にて検温・手洗い・手指消毒 前半:「簡単創作 ちぎり絵」 休憩 後半:「テーブル卓球」 片付け
31日(金) 10:00~12:00 カフェアン	10:00 12:00	建物入り口もしくは自宅にて検温・手洗い・手指消毒 前半:「簡単創作 スクラッチアート」(自宅からオンライン参加可能) 休憩 後半:「音楽鑑賞」(自宅からオンライン参加可能)  片付け
~当デイケアの紹介~ 対象:小金井市民の方で、精神科に通院しているところの病を持った方。		
~お問い合わせ先~ あん福社会(電話:042-385-2346) デイケア担当まで <電話受付時間> ●金曜 9:00~15:00 (祝日、年末年始を除く) デイケア担当直通。プログラム中につき出られない場合がございます。 ●月曜~木曜 9:00~18:00 留守番電話にお名前、ご用件、ご連絡先のメッセージを入れて下さい。 金曜日にご連絡いたします。 または、自立生活支援課(電話:042-387-9841)まで ○デイケアへは自転車でお越しいただけます。その他の交通手段についてはご相談ください。 ♪是非お気軽にお問い合わせください♪		

感染症対策のため、入室時の検温、マスク着用、手指消毒のご協力をお願いします。  
発熱、喉の痛み等いつもと違う症状がある場合、事務所までご連絡ください。

5月3日(金)は祝日の為お休みです

5月10日(金)

費用:100円(茶話会参加の方)

持ち物:マスク、ハンカチ、検温表、健康チェックシート、飲み物

前半:「デイケアミーティング-次月のプログラムや季節行事の企画やその他デイケアに関わることをゆったり話し合しましょう-」

来月のプログラム、季節行事企画、その他デイケアに関わることをメンバー同士で話し合しましょう。皆さんの楽しいことや体験してみたいことを教えて頂けると嬉しいです。

後半:「茶話会」(参加費:100円)

お菓子と飲み物を食べながらのんびり過ごします。飲み物は好きなものをご持参下さい。メンバーとの交流にうってつけです。



5月17日(金)

費用:なし

持ち物:マスク、ハンカチ、検温表、健康チェックシート、飲み物

前半:「テーマトーク」

テーマに沿ってお話をします。聞くだけでもOKです!

後半:「自律訓練法-自己暗示の練習により心身の緊張を解いてくリラックス方法です-」

ゆったりとした姿勢で心身の緊張をほぐすプログラムです。畳の上で仰向けになり、スタッフと共に静かな音声ガイドに合わせて自律訓練法を体験してみませんか。自律神経を整え心身共にリラックスできます。「生活リズムが乱れがち」「夜なかなか眠れない」「体の疲れがとれない」等でお悩みの方は是非参加して下さい。



5月24日(金)

費用:なし

持ち物:マスク、ハンカチ、検温表、健康チェックシート、飲み物

前半:「簡単創作 ちぎり絵」

様々な色、材質の紙をちぎって下絵に貼っていく簡単創作です。下絵、材料はこちらで用意していますので、手ぶらで参加できます。

後半:「テーブル卓球-卓球未経験の方も気軽に参加できます-」

運動が苦手な人や日頃体を動かしていない人でも安心して参加できる卓球のような遊びです。観戦のみもOK!



5月31日(金)

費用:なし

持ち物:マスク、ハンカチ、検温表、健康チェックシート、飲み物、配布済の方はスクラッチアートキット、おすすめの音楽

前半:「簡単創作 スクラッチアート」(自宅からオンライン参加可能)

下絵をなぞる簡単創作です。マイクロソフトチームズを利用してオンラインからのご参加も可能なプログラムです。通信環境や操作方法に不安がある方はカフェアンからスタッフと一緒に参加しましょう。スクラッチアートキットを未配布の方は用意しているので、その場でお渡しします。

後半:「音楽鑑賞」(自宅からオンライン参加可能)

メンバーの皆さんのおすすめ音楽を聞くプログラムです。マイクロソフト チームズを利用してオンラインからのご参加も可能なプログラムです。通信環境や操作方法に不安がある方はカフェアンからスタッフと一緒に参加しましょう。

