

# 小金井市 精神障がい者デイケア

## 2024年8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。
2日(金) 10:00~12:00 カフェアン	10:00	建物入り口もしくは自宅にて検温・手洗い・手指消毒
	10:50	前半:「デイケア雑談会」(自宅からオンライン参加可能)
	11:00	休憩
	12:00	後半:「音楽鑑賞-演奏も大歓迎-」(自宅からオンライン参加可能)
9日(金) 10:00~12:00 公民館貫井北分館 生活室AB	10:00	建物入り口もしくは自宅にて検温・手洗い・手指消毒
	10:50	前半:「暑さの乗り切り方・熱中症対策」
	11:00	休憩
	12:00	後半:「簡単調理 ひんやりデザート・フルーチェを作ろう」
16日(金) 10:00~12:00 公民館貫井北分館 生活室AB	10:00	建物入り口もしくは自宅にて検温・手洗い・手指消毒
	10:50	前半:「簡単創作 マイうちわ作り」
	11:00	休憩
	12:00	後半:「リラクゼーション-音声ガイドを使った自律訓練法により心身の緊張を解いていくリラックスプログラム-」
23日(金) 10:00~12:00 公民館貫井北分館 学習室D	10:00	建物入り口もしくは自宅にて検温・手洗い・手指消毒
	10:50	前半:「ふわふわボーリン又はふわふわダーツとタオルストレッチ」
	11:00	休憩
	12:00	後半:「夏のフリートーク」(参加費100円)
30日(金) 10:00~12:00 カフェアン カラオケまねきねこ武蔵 小金井北口店	10:00	建物入り口もしくは自宅にて検温・手洗い・手指消毒
	10:40	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)
	10:50	休憩(カラオケまねきねこ武蔵小金井店へ移動)
	11:50	後半:「カラオケ」(カラオケまねきねこ武蔵小金井北口店)
	12:00	カフェアンに戻り解散

～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～

あん福祉会(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。

8月2日(金)

費用:なし

持ち物:帽子、マスク、ハンカチ、検温表、健康チェックシート、飲み物、おすすめの音楽、演奏したい楽器

前半:「デイケア雑談会-デイケアプログラムに関わることや話したい事をゆったり話します-」(自宅からオンライン参加可能)

自宅からオンライン参加も可能なプログラムです。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メンバー同士で話し合います。皆さんの楽しいことや体験してみたいこと、最近のこと、話したい事を教えて頂けると嬉しいです。

後半:「音楽鑑賞-演奏も大歓迎-」(自宅からオンライン参加可能)

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。演奏も大歓迎!



8月9日(金)

費用:100円(※フルーチェ作り参加の方)

持ち物:エプロン、三角巾(帽子)(※フルーチェ作り参加の方)、スマホをお持ちの方はスマホ(熱中症セルフチェックに使用します)、マスク、ハンカチ、検温表、健康チェックシート、飲み物

前半:「暑さの乗り切り方-熱中症対策-」

ここ数年、35℃を超える酷暑が何日も続くことがあります。熱中症についてセルフチェックしたり、皆で暑さの乗り切り方を話したりしましょう。スマホをお持ちの方はスマホでセルフチェックを行いますのでお持ちください。



後半:「簡単調理 ひんやりデザート・フルーチェを作ろう」(参加費:100円)

調理をするので「エプロン」と「三角巾になるような大きめのハンカチ、無い場合は帽子」の持参をお願いします。フルーチェを作って、冷たいデザートを皆で食べましょう!



8月16日(金)

費用:50円(うちわ作り参加の方)

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:「簡単創作 マイうちわ作り」(材料費:50円)

うちわにシールを貼ったり、模様を描いたり、色を塗るだけで簡単にできる創作です。マイうちわで酷暑を乗り切りましょう。

後半:「リラクゼーション-音声ガイドを使った自律訓練法により心身の緊張を解いていくリラクゼーションプログラム-」

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。

8月23日(金)

費用:100円(※フリートーク参加の方)

持ち物:タオルか手ぬぐい(34センチ×80センチ程度、一般的なフェイスタオルのサイズ)、マスク、ハンカチ、検温表、健康チェックシート、飲み物

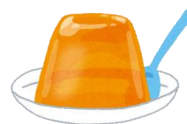
前半:「ふわふわボーリング又はふわふわダーツとタオルストレッチ」

とても軽いボーリングセットやダーツを使って、どなたでも参加できる簡単ゲーム。そのあとはタオルを使ったタオルストレッチで、体をほぐしましょう。肩こりや首こりにどうぞ。参加が難しい場合見学だけでもOKです。



後半:「夏のフリートーク」(参加費100円)

冷たいお菓子を食べて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。



8月30日(金)

費用:ドリンク代420円~(カラオケ参加の方) 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、スクラッチアートキット配布済の方はキットをお持ち下さい。

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、その場でお渡します。

前半終了後、カラオケ参加の方はスタッフと徒歩でまねきねこへ移動します。

後半:「カラオケ」(カラオケまねきねこ武蔵小金井北口店)

カラオケで好きな歌を歌ってストレス発散!ドリンク代のご負担をお願いします。

