

リワーク・デケア プログラム 2022年9月

リワークプログラム ※変更がある場合もございます。

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日付				1日	2日	3日
AM				認知行動③/お灸	マインドフルネス⑧	
PM				振り返り/ロールプレイ	スポーツ	
日付	5日	6日	7日	8日	9日	10日
AM	プチACT⑤/スポーツ	オフィスワーク	マンスリー・チェック (院長対話)	認知行動④/お灸	マインドフルネス⑨	
PM	オフィス/時間管理⑥	振り返り/ロールプレイ	オフィスワーク	SAD	スポーツ	
日付	12日	13日	14日	15日	16日	17日
AM	プチACT⑥/スポーツ	認知を知ろう③	スポーツ	認知行動⑤/お灸	マインドフルネス⑩	
PM	オフィス/時間管理⑦	ディベート	オフィスワーク	振り返り/ロールプレイ	スポーツ	
日付	19日	20日	21日	22日	23日	24日
AM	敬老の日	生活を知ろう (運動、リラクゼーション)	マンスリー・チェック	認知行動⑥/お灸	秋分の日	
PM		振り返り/ロールプレイ	オフィスワーク	SAD		
日付	26日	27日	28日	29日	30日	
AM	プチACT⑦/スポーツ	認知を知ろう④	スポーツ	認知行動⑦/お灸	マインドフルネス⑪	
PM	オフィス/時間管理⑧	アサーション	オフィスワーク	振り返り/ロールプレイ	大掃除/ミーティング	

- ★オフィスワークは、復職に必要な課題など、個人的に必要な取り組みを行う時間となります。参加間もない方は、スタッフにご相談ください。
- ★プチACT(月：午前) 認知行動(木：午前)は途中から参加はできないプログラムです。また、参加に関しましてはスタッフへご相談下さい。
- ★振り返り/ロールプレイプログラムは、各チームの予定により内容が変更となる場合があります。

デケアプログラム ※変更がある場合もございます。

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日付				1日	2日	3日
AM				みんなで運動(バド卓球)	茶話会	
PM				SST♡(参加制限有)/プチヨガ	リカバリータイム	
日付	5日	6日	7日	8日	9日	10日
AM	みんなで運動(バド卓球)	茶話会/園芸	ペン字・ぬりえ/院長対話	みんなで運動(卓球)	茶話会	
PM	手芸・工作	自分発見カフェ④	カレンダー作り/プチ筋トレ	みんなの場	心のサプリ	
日付	12日	13日	14日	15日	16日	17日
AM	SAD	茶話会/園芸	ペン字・ぬりえ/DVD鑑賞会	みんなで運動(バド卓球)	茶話会	
PM	手芸・工作	SST☆(参加制限有)/プチ筋トレ	カレンダー作り	SST♡(参加制限有)/プチヨガ	リカバリータイム	
日付	19日	20日	21日	22日	23日	24日
AM	敬老の日	茶話会/園芸	ペン字・ぬりえ/プチヨガ	みんなで運動(卓球)	秋分の日	
PM		自分発見カフェ⑤	デケア・ハロウィンミーティング	押し花工作		
日付	26日	27日	28日	29日	30日	
AM	みんなで運動(卓球)	茶話会/園芸	ペン字・ぬりえ/DVD鑑賞会	みんなで運動(バド卓球)	茶話会	
PM	手芸・工作	SST☆(参加制限有)/プチ筋トレ	大掃除/のほほんの会	SST♡(参加制限有)/プチヨガ	心のサプリ	

- ★料理の日はエプロンをお持ちください。
- ★リカバリータイムはデケア利用の目的や今後の目標を共有し、課題設定、進捗状況確認のための個別面談を行います。
- ★心のサプリは瞑想やアロマを使ったリラクゼーションのプログラムです。
- ★SST参加希望者はスタッフまでお尋ねください。
- ★その他ご不明な点はスタッフまでお問い合わせください。
- ★みんなで運動、心のサプリ、園芸はお洋服が汚れる場合がございます。汚れても良い服装でお越しください。
- ★みんなの場は「主張」「聞いてみたいこと」「スピーチ」など、テーマのある雑談の場です。