







マイファーム 自立訓練 12月プログラム表

要確認

火	水	木	金	土
3	4 	5休 木下	6	7 
10:20~ラジオ体操 /10:30~筋トレ	10:20~ラジオ体操 /10:50~	10:20~ラジオ体操/10:50~PC /11:15~SS清掃	10:20~ラジオ体操 /10:50~	10:20~ラジオ体操 バイタルチェックの日 
14:00~ヨガ? /14:30~パールハイツ清掃	13:20~筋トレ /14:30~公園清掃	14:00~カラオケ	Wiスポーツ /14:30~パールハイツ清掃	13:00~映画
10	11 	12	13	14 
10:20~ラジオ体操 /10:50~パールハイツ清掃	10:30~英会話 /11:30~ラジオ体操	10:20~ラジオ体操 /11:15~SS清掃	10:20~ラジオ体操 /10:50~	10:20~ラジオ体操
13:00~筋トレ /14:30~誕生日会	13:20~筋トレ /14:30~公園清掃	13:00~映画 /	風船バレー /14:30~パールハイツ清掃	ライフパートナーの会
17	18休 松田 	19	20	21 
10:20~ラジオ体操 /11:00~利用者MTG	10:20~ラジオ体操 /10:50~	10:20~ラジオ体操 /11:15~SS清掃	10:20~ラジオ体操 /10:50~	10:20~ラジオ体操
13:00~筋トレ /14:30~パールハイツ清掃	13:20~ /14:30~公園清掃/筋トレ	13:30~温泉に行こう /13:30~駄菓子販売体験	リスニングクラブ /14:30~パールハイツ清掃	おしゃべり茶話会
24	25休 木下 	26 	27	28 
10:20~ラジオ体操 /10:30~筋トレ	10:30~おもちゃ作り /11:30~ラジオ体操	10:20~ラジオ体操/10:50~PC /11:15~SS清掃	10:20~ラジオ体操 /10:50~	10:20~ラジオ体操
/14:30~パールハイツ清掃	13:20~筋トレ /14:30~公園清掃	14時~閉所	利用者ミーティング /14:30~パールハイツ清掃	OB茶話会
31				

出前講座  
リスニングクラブ  
Wiスポーツ  
筋トレ  
風船バレー  
映画  
栄養相談デー   
簡単クッキング   
温泉に行こう  
ヨガ  
駄菓子販売体験  
OB茶話会  
フォト&インスタ(偶数月)  
ナースの時間(偶数月)  
防災(5, 9, 1月)

	プログラム時間	ワークチャレンジ	仕事	個別支援について
AM(第2・4水曜日除く)	10:50~11:40	IVY	パールハイツ清掃	送迎・服薬サポート・バイタルチェック・金銭管理サポート・ご家族支援・外部サービス導入や社会資源活用サポート等、個々のニーズに合わせて必要な個別の支援も実施しています。 仕事の体験を希望される方には、個別のニーズに合わせて仕事の体験の機会を提供させていただきます。
PM	13:30~14:20	フード	ショートステイ清掃	
定期プログラム		ひだまり	グループホーム空室清掃	 : 風呂の日  : 栄養相談デー  : 掃除の日  : バイタルチェックの日
10:20~ラジオ体操(第2・4水曜日除く)		ふれあい十条店	駄菓子販売体験	
13:00~ラジオ体操		EGBA	公園清掃	
15:30~帰りの会				

### 【仕事】

自分に合った仕事を通して社会参加を一緒に行います。

#### ★公園清掃

公園のゴミ拾い、落ち葉集めなど、公園を掃除してきれいにする仕事です

#### ★ショートステイ清掃・グループホーム空室清掃

ショートステイ退室後の部屋の掃除とセッティングをする仕事です。

#### ★駄菓子屋

本部1階のひだまりと6階の事務室で駄菓子の販売と管理をする仕事です。

#### ★ワークチャレンジ

他の事業所に行って、就労体験が出来ます。

### 【教養】

生活に必要な知識を身に着けることができるプログラムです。

#### ★ライフパートナーの会

障害のあるボランティアの方を招いて、病気を持ちながらも自分らしく生活するための方法を考える会になっています。

#### ★ナースの時間

自分の体と向き合い、健康的な生活を送るために必要な知識身に着けられます。

### 【余暇】

自分の好きなこと、得意なことを見つけ、上手に気分転換したり、余暇時間を上手に活用できるようになれるプログラムです。

#### ★釣りクラブ

実際に釣り堀に行って皆さんで釣りを体験できます。釣れるまでじっと待てる忍耐力や集中力もつき、釣った時の喜びも感じられます。

#### ★絵を描こう

由に絵を描いたり、ぬり絵をしたりします。作品は豊島区の展示会に出品したり、マイファーム内に掲示したり、インスタにアップしたりしています。

### 【健康】

健康的な生活を維持するためのプログラムです。

#### ★温泉に行こう

車で温泉施設に行き、いろいろなお風呂に入れます。入浴の気持ち良さを感じ、入浴習慣のきっかけ作りや気分転換ができます。

#### ★クリーンプロジェクト

ゴミ拾いをして街をきれいにしながら、地域貢献や散歩ができます。

#### ★バイタルチェックの日

看護師が血圧や脈拍の測定をしたり、体のことで心配があればお話しを伺い、助言したり受診をお勧めしています。