





マイファーム 自立訓練 8月プログラム表

火	水	木	金	土
		1	2	3 
		10:20~ラジオ体操/10:50~PC /11:15~SS清掃	10:20~ラジオ体操 /10:50~ナースの時間	10:20~ラジオ体操 バイタルチェックの日 
		14:00~カラオケ	リスニングクラブ /14:30~パールハイツ清掃	13:00~映画
6	7 	8	9	10 
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	10:20~ラジオ体操
14:30~誕生日会	リスニングクラブ /14:30~公園清掃	13:30~温泉に行こう! /Wiiスポーツ	筋トレ /14:30~パールハイツ清掃	おしゃべり茶話会
13	14	15	16	17 
夏休み	夏休み	夏休み	10:20~ラジオ体操 /10:50~外出P話し合い	10:20~ラジオ体操
			風船ハレー /14:30~パールハイツ清掃	OB茶話会
20	21 	22	23	24 
10:20~ラジオ体操 /10:50~利用者ミーティング	10:20~ラジオ体操 /10:50~筋トレ	10:20~ラジオ体操 /11:15~SS清掃	10:20~ラジオ体操 /10:50~駄菓子販売体験	10:20~ラジオ体操
風船ハレー /14:30~パールハイツ清掃	駄菓子販売体験 /14:30~公園清掃	13:00~映画/筋トレ /15:00~外出P話し合い	利用者ミーティング /14:30~パールハイツ清掃	ライフパートナーの会
27	28 	29 	30	31 
10:20~ラジオ体操 /10:50~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~クリーンプロジェクト	10:20~ラジオ体操
ヨガ /14:30~パールハイツ清掃	フォト&インスタ /14:30~公園清掃	14時~閉所	Wiiスポーツ /14:30~パールハイツ清掃	13:30~公園清掃

	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	
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	
13:10~ラジオ体操		EGBA	公園清掃	
15:30~帰りの会				 : 風呂の日  : 栄養相談デー  : 掃除の日  : バイタルチェックの日

### 【仕事】

色々な仕事を体験して自分に合った仕事を見つけるプログラムです。

#### ★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やグループホーム卒業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階の事務所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付けることができるプログラムです。

#### ★マナー&おしゃれタイム

地域で気持ちよく生活するためのコミュニケーションの工夫や距離の取り方の工夫、その他必要な他者との使い方のマナーを皆で一緒に考えることができます。また、季節に合わせた洋服を皆で一緒に買いに行ったり、おしゃれな生活に必要な情報を体験を通して楽しみながら身に付けられるプログラムです。

#### ★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情報を身に付けられます。

### 【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。

#### ★おもちゃ作り

シルバー人材センターの方を招いて、季節に合わせたテーマに沿って作品を作り、マイファーム内に飾っています。

例：1月干支の人形、2月鬼のお面、3月ひな人形 等

### 【自立】

自立した生活のために必要な自主性や発信力、コミュニケーション力などを楽しみながら身に付けられるプログラムです。

#### ★イベント企画

自分たちの得意なことなどを生かしながら1年間に1回でどんなイベントや研修等をするか、皆で話し合い計画して実施しています。

#### ★簡単クッキング

健康的でバランス良く1人でも簡単にできる食事や季節のスイーツ等を栄養士の方と一緒に作り試食してみます。自宅でもできるような内容になっています。

#### ★OB茶話会

マイファームを卒業された方などを招いて、お茶を飲みながらマイファームで学ばれたことや現在の生活についてなどお話を伺いながら、卒業に向けたヒントをもらいます。

#### ★利用者ミーティング

マイファームの中のルールや過ごし方、月のイベントについてなど皆さんから挙がった議題について一緒に考えて決めていくプログラムです。