

# 小金井市 精神障がい者デイケア

## 2025年5月 予 定 表

| 実施日時<br>集合場所                               | タイムスケ<br>ジュール | プログラム<br>ご自宅を出る前に検温をお願いします。<br>(一部オンライン対応可能プログラムあり) |
|--------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------|
| 2日(金)<br>10:00~12:00                       | 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:「テーマトーク-デイケア雑談会-」                                |
| カフェアン                                      | 11:00         | 休憩                                                  |
|                                            |               | 後半:「選べる創作活動-塗り絵、ペン習字、脳トレ(数独、クロスワード)他-」              |
|                                            | 12:00         | 片付け                                                 |
| 9日(金)<br>10:00~12:00                       | 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:「テーマトーク-ゴールデンウィークといえば-」                          |
| カフェアン                                      | 11:00         | 休憩                                                  |
|                                            |               | 後半:「音楽鑑賞-演奏也大歓迎-」                                   |
|                                            | 12:00         | 片付け                                                 |
| 16日(金)<br>10:00~12:00                      | 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:「リラクゼーション-セルフケアマッサージ-」                           |
| あん福社会<br>調理室                               | 11:00         | 休憩                                                  |
|                                            |               | 後半:「簡単調理 フルーツ白玉」(参加費200円)                           |
|                                            | 12:00         | 片付け                                                 |
| 23日(金)<br>10:00~12:00                      | 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:「文化活動-動画鑑賞-」                                     |
| カフェアン                                      | 11:00         | 休憩                                                  |
|                                            |               | 後半:「簡単創作 スクラッチアート」                                  |
|                                            | 12:00         | 片付け                                                 |
| 30日(金)<br>10:00~12:00                      | 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:「学習会-熱中症対策について学ぼう-」                              |
| カフェアン                                      | 11:00         | 休憩                                                  |
|                                            |               | 後半:「文化活動-読書会-」                                      |
|                                            | 12:00         | 片付け                                                 |
| ○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、事務局までご連絡ください。

5月2日(金)

費用:なし

持ち物:飲み物

前半:「テーマトーク-デイケア雑談会-」

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、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:「選べる創作活動-塗り絵、ペン習字、脳トレ(数独、クロスワード)他-」  
色々な創作活動やパズルゲームをご用意します。各自で好きな物を選んで取り組んでみましょう！

5月9日(金)

費用:なし

持ち物:飲み物、おすすめの音楽、または演奏したい楽器



前半:「テーマトーク-ゴールデンウィークといえば-」

テーマに沿って楽しくお喋り！見学だけでもOKです。

後半:「音楽鑑賞-演奏也大歓迎-」

好きな音楽、おすすめの音楽のリクエストお待ちしております。演奏也大歓迎です。

5月16日(金)

費用:200円(簡単調理参加の方)

持ち物:飲み物

前半:「リラクゼーション-セルフケアマッサージ-」

1人でできるマッサージ法について学び、みんなで体をほぐしましょう。



後半:「簡単調理-フルーツ白玉-」(参加費:200円)

白玉粉からお団子を作りましょう！難しい行程は無いので、気軽にご参加ください。エプロン等はこちらで用意します。

5月23日(金)

費用:参加の方

持ち物:飲み物

前半:「文化活動-動画鑑賞-」

旅行や趣味の動画や、自然や動物の動画を鑑賞してゆっくりと過ごす時間です。リクエスト也大歓迎！

後半:「簡単創作スクラッチアート」

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。

**5月30日(金)**

**費用:飲み物、読みたい本(てぶらでもOK)**

**前半:「学習会-熱中症対策について学ぼう-」**

ここ数年、35℃を超える酷暑が何日も続くことがあります。夏本番に備えて、講義動画を通じて熱中症対策について学んだり、皆で暑さの乗り切り方を話したりしましょう。

**後半:「文化活動-読書会-」**

各自で読んでみたい本を持参し、読書した後に感想を発表しましょう。本はこちらでも用意するので、持っていく本が準備できない場合はてぶらでも大丈夫です！