



～デイケアフレンスのプログラムについて～

デイケアフレンズのプログラム活動は午前・午後にそれぞれ 1～3 つのプログラムを実施しています。
(現在は感染対策にて休止中のプログラムあり)

プログラムには大きく 4 つの目的があり、その中でさらに 5 つのカテゴリーに分かれています。目的とプログラムのカテゴリーを分かりやすく図にしています。ぜひご参考に☆ ↓↓

デイケアを利用する時にメンバーさんが決めた目標に合わせて、どの分野の活動が良いかをスタッフと一緒に考え、プログラムを選んでいきます。

例えば「最近体を動かしにくくなったなあ」ということや、「仕事をする体力をつけたい」という希望があれば、運動プログラムをおすすめします。

また、「コミュニケーションスキルを身につけたい」という時は、教育プログラムに参加したり、集団の中で活動を通して他者とのコミュニケーションを練習する取り組みをします。

プログラムのことで気になる事があれば、いつでもスタッフに質問して下さいね☆



【お知らせ】

◎7月は東京オリンピックの開催に合わせて、**祝日の移動**があります。

カレンダーの表記と異なる場合があるので、ご注意ください!!

7月19日(月)：デイケア実施します

7月22、23日：海の日、スポーツの日となり、祝日のためお休み



◎ウォーキングプログラムについて

梅雨が明けると本格的な暑さがやってきます！熱中症対策として、気温が高い時は室内運動にしたり、歩きに行く時でも、頭の体操も組み合わせて時間短縮したり、コースの距離を短くする予定です。通常とは異なりますがご了承ください。

室内の運動でも、かなり汗をかくところが予想されます。また、現在は冷房も換気しながら運転していますので室温も下がりにくいです。

室内でも必ずしっかりと熱中症対策を取るようして下さい！

普段より多めに飲み物を用意する・のどが渇いてなくても水分をこまめにとる
タオルや着替えを持ってくる・朝食を食べてくる …など

