

マイファーム 自立訓練 9月プログラム表

| 火                            | 水                                                                                    | 木                                                                                      | 金                                                                                          | 土                                                                                      |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
|                              |                                                                                      |                                                                                        | 1                                                                                          | 2   |
|                              |                                                                                      |                                                                                        | 栄養相談デー  | バイタルチェックの日                                                                             |
|                              |                                                                                      |                                                                                        | 簡単クッキング<br>/14:30～パールハイツ清掃                                                                 | おしゃべり茶話会                                                                               |
| 5                            | 6   | 7                                                                                      | 8                                                                                          | 9   |
| 個別対応プログラム<br>/10:30～パールハイツ清掃 | 10:30～公園清掃                                                                           | PC教室/SS清掃                                                                              | ナースの時間                                                                                     | 個別対応プログラム                                                                              |
| 個別対応プログラム<br>/14:30～誕生日会     | 13:00～明治神宮へ行こう！                                                                      | Wiiスポーツ                                                                                | イベント<br>/14:30～パールハイツ清掃                                                                    | ライフパートナーの会                                                                             |
| 12                           | 13  | 14                                                                                     | 15                                                                                         | 16  |
| 個別対応プログラム                    | 英会話                                                                                  | 個別対応プログラム/SS清掃                                                                         | フォト&インスタ                                                                                   | 個別対応プログラム                                                                              |
| 13:00～映画<br>/15:00～パールハイツ清掃  | 13:30～公園清掃<br>/14:30～みのり文化祭                                                          | 14:00～カラオケ                                                                             | 利用者ミーティング<br>/14:30～パールハイツ清掃                                                               | OB茶話会                                                                                  |
| 19                           | 20  | 21  | 22                                                                                         | 23                                                                                     |
| 個別対応プログラム                    | クリーンプロジェクト                                                                           | PC教室/SS清掃                                                                              | 駄菓子屋ミーティング                                                                                 | 春分の日                                                                                   |
| リスニングクラブ<br>/14:30～パールハイツ清掃  | イベント<br>/14:30～公園清掃                                                                  | 14時～閉所                                                                                 | 出前講座「空物件の活用」<br>/14:30～パールハイツ清掃                                                            |                                                                                        |
| 26                           | 27  | 28                                                                                     | 29                                                                                         | 30  |
| リスニングクラブ                     | おもちゃ作り                                                                               | 個別対応プログラム/SS清掃                                                                         | 絵を描こう                                                                                      | 個別対応プログラム                                                                              |
| 14:00～ヨガ<br>/14:30～パールハイツ清掃  | おしゃれ&マナー<br>/14:30～公園清掃                                                              | 温泉に行こう！/スポーツ                                                                           | Wiiスポーツ<br>/14:30～パールハイツ清掃                                                                 | 13:00～映画                                                                               |

|               | 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            | 10：30～11：20 | IVY      | グレーチング      | 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。<br>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 |                                                                                                                                                                                               |
| 13：10～ラジオ体操   |             | ふれあい十条店  | 駄菓子屋        |  ：風呂の日  ：栄養相談デー     |
| 13：30～のんびりタイム |             | EGBA     | 公園清掃        |                                                                                                                                                                                               |
| 15：30～帰りの会    |             |          | パールハイツ清掃    |                                                                                                                                                                                               |
|               |             |          |             |  ：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着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着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。

#### ★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着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。