

デイケアリぱれ プログラム内容



プログラム名	内容
ハンドクラフト	革工芸・ネット手芸・塗り絵・ジグソーパズル・スクラッチアート・プラモデルなど手先を使う活動を行います。
スポーツ	体育館でバドミントン・卓球・ストレッチなどを行っています。グラウンドでもキャッチボールやランドゴルフなどを行います。
華道・フラワーアレンジメント	ボランティア講師に教えてもらいながら、お花を生けます。
ふなきたウォーク	病院周辺をウォーキングしながらゴミ拾いのボランティア活動を行います。
りぱれ DE アート	オイルパステルを使ってテーマに沿ったお絵描きをします。感じたものを表現し、新たな自分を見つけることができます。
リラクゼーション	呼吸法やストレッチ、マッサージなどを体験しながらリラックス方法を見つけしていきます。
フリートーク	ざっくばらんな話をメンバーみんなで行っています。
全体会	プログラムの案内やデイケア内の困りごとなどを話し合います。
ワールドカフェ	テーマについて自分の思いを言葉にします。メンバー間でコミュニケーションを取りながらテーマを深めていきます。
さいころトーク	さいころの出た目のテーマに沿ってお話をします。質問も OK なプログラムです。
ミーティング	言いつぱなし、聞きつぱなしのルールを基にテーマについて話します。メンバーの話を聞いたり、自分の体験・思いなどを話し振り返ります。
チャレンジ	テキストを用いて、各セッションについて読み合わせをしながら、お酒との付き合い方について考えます。
りぱれチャレンジ	りぱれメンバー限定で実施。内容はチャレンジと同様です。
セルフケア	体調管理を目的としたプログラムです。医師や栄養士・薬剤師・公認心理士の講義やアンガーマネジメント・認知行動療法などを行っています。
季節のレクリエーション	季節ごとにレクを実施。お花見・夏祭り・お掃除フェスなどメンバーで企画したものをしています。
コミュニケーション	アサーションを活用したコミュニケーションについて考えます。普段のコミュニケーションで困った場面を想定して行います。
自助会	「AA とわかちあい」「断酒会体験談」「自助グループ体験」など各月毎に自助会との交流をしています。