



# 横浜丘の上病院デイケア 月間予定表

## 令和7年 3月

エトセトラ 月		趣味& 就労 火		!明日への一歩!Day Restart & Next 水		コミュニケーション & 就労 木		ストレスケア & スポーツ 金	
3 (月)		4 (火)		5 (水)		6 (木)		7 (金)	
ボウリング	カタカナ禁止ゲーム 個人活動	ペアオセロ	就労準備 自分のいいところを見つけよう 個人活動	ダーツ	スポーツ 個人活動	園芸	就労準備 ストレスに対処する① 個人活動	パタンク	メタ認知トレーニング 個人活動
10 (月)		11 (火)		12 (水)		13 (木)		14 (金)	
卓球大会		音楽鑑賞	就労準備 自分を伝えよう 個人活動	みんなでクロスワード	生活向上委員会 個人活動	キキトリゲーム	就労準備 ストレスに対処する② 個人活動	モルック	ホワイトデー 喫茶丘の上 Ver. 12 個人活動
17 (月)		18 (火)		19 (水)		20 (木)		21 (金)	
園芸	ボードゲーム 個人活動	フルーツゲートホッケー	就労準備 ハローワーク 個人活動	簡単クッキング	音楽	春分の日 (お休み)		プログラムミーティング	マインドフルネス TRY 個人活動
24 (月)		25 (火)		26 (水)		27 (木)		28 (金)	
私は誰でしょう?	セルフチェック 個人活動	歌会	就労準備 職場にどう伝える 戸塚就労支援センター 個人活動	IT教室	Re フラワーアレンジメント 個人活動	書道	就労準備 ストレスに対処する③ 個人活動	釣り	体育館 個人活動
31 (月)		SP お花見							

今年のスペシャルプログラム

1月 歌会大会

3月 お花見

6月 紫陽花巡り

8月 夏祭り

10月 ハロウィン

12月 クリスマス会

### 今月のPOINT!



いよいよ桜の季節です!  
 デイケアでもお花見を予定しています。アメーバブログ →  
 今年はどこに行くのか楽しみです。  
<http://ameblo.jp/okanouedc>



\*デイケアの日々の出来事を紹介しています!こちらにアクセスしてみてください。

Yokohama Okanoue Hospital  
 Daycare instagram  
 横浜丘の上病院デイケア



連絡先  
 横浜丘の上病院デイケア  
 045(822)0751

他院の方も  
 主治医を変えず  
 利用できます

# 手作り活動中!



2月14日

チョコランチを  
作りました



材料は( ^ω^ )...  
これだけ!



板チョコを湯煎し  
砕いた  
コーンフレークを  
混ぜ込みます♪



美味しい~



デイケア活動中!

手工芸



プランティングフラワーと  
水引きを和風にアレンジ!  
素敵な作品を完成させました



とても気に入った  
ので部屋に  
飾っています!



# デイケア活動中!

水曜日

3月は・・・

- 5日  eスポーツ
- 12日  生活向上委員会 
- 19日 簡単クッキング
- 26日 フラワーアレンジメント

こころの

パーソナルトレーナー

宣言!!



デイケアは皆様ひとりひとりに寄り添ってサポートいたします。

デイケアにご興味のある方は  
主治医かスタッフまで  
お申し出ください



プログラムを見てくださいね  
(外来窓口にあります)



# デイケア活動中！

## 「ストレス」とは

「ストレス」よく口にする言葉ですが、考えてみると不思議です。確かにあるのに、色も形もわかりません。ストレスとは「外部からの刺激に対する、体や心の反応」のことです。ストレスは生きていく上で不可欠です。一見「いいこと」でもストレスはかかるのです。過剰にならないように管理することが大切です。

デイケアにご興味のある方は  
主治医かスタッフまで  
お申し出ください



プログラムを見てくださいね  
(外来窓口にあります)