

横浜丘の上病院デイケア 月間予定表 令和8年 1月

エトセトラ	趣味&就労	「明日への一歩」Day Resteart & Next	コミュニケーション&就労	ストレスケア&スポーツ
月 1月 *JANUARY*	火	あけまして おめでとうございます	木	金
5 (月) SP 初詣	6 (火) ボードゲーム ストレッチ 就労準備 薬物療法 ① 個人活動	7 (水) 七草粥を作ろう	8 (木) 歌会始 ストレッチ 就労準備 仕事を辞める時 辞めさせられる時 個人活動	9 (金) 百人一首 大会
12 (月) 成人の日 祝日	13 (火) 貼り絵 ストレッチ 就労準備 薬物療法 ② 個人活動	14 (水) IT教室 N ストレッチ 音楽 Re	15 (木) 園芸 ストレッチ 就労準備 働き方を考えよう 個人活動	16 (金) プログラム ミーティング ストレッチ マインドフルネス メタ認知トレーニング 個人活動
19 (月) 新春 音楽祭	20 (火) 室内競技 ストレッチ 就労準備 薬物療法 ③ 個人活動	21 (水) 公式 輪投げ Re ストレッチ 生活向上 委員会 N 個人活動	22 (木) 書道 ストレッチ 就労準備 K-STEP 個人活動	23 (金) モルック ストレッチ マインドフルネス 当事者研究 個人活動
26 (月) 園芸 セルフチェック 個人活動	27 (火) フルーツ ゲート ホッケー ストレッチ 就労準備 薬物療法 ④ 個人活動	28 (水) 釣り Re ストレッチ お茶会 Re 個人活動	29 (木) クリーン デー ストレッチ 就労準備 K-STEP 個人活動	30 (金) 卓球 大会 ストレッチ 個人活動



今月のPOINT!

新しい年の始まりです。

初詣や百人一首大会、七草がゆづくりなど、アメーバブログ →

新年らしいプログラムをご用意しています。

<http://ameblo.jp/okanouedc>

*ディ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。



連絡先
横浜丘の上病院デイケア
045(822)0751





デイケア活動中！

Merry Christmas



1年のラストを飾る、特別なクリスマスを



ルームも飾り付け



クリスマス パーティー



手作りのケーキに癒されながら
bingoやクイズも楽しみました！



クリスマス手工芸



デイケア活動中！



畠の収穫も完了、

午年にちなんだ年賀状も投函。

2025年の手仕舞いを終え

心軽やかに2026年の幕開けを

待つばかりのデイケアです



本年は大変お世話になりました。

寒い日が続きますが、お体に気をつけて
お過ごしください。

また来年、元気な姿でお会いできるのを
お待ちしております。

デイケア活動中！ 火・木曜日

火・木のデイケアといえば
就労準備・支援グループ。

実は大切なのは
仕事についてから。
「続ける力」をアップします！

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！

デイケアを活用しよう！

新年、2026年のスタートです！

さて、ここで質問。
すべてうまくいくとしたら・・・。

一年後の今頃、

あなたはどうなっていきたいですか？

あなたのリカバリーはそこから始まります。デイケアではそんな一人ひとり違うリカバリーに合わせて支援をいたします。

あなただけのリカバリー、一緒に考えてみませんか？

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)**