

# 精神障害者デイケア



## 令和5年 5月予定表



活動日	活動内容	場所
2日 (火)	10:00～ フリータイム	福セ：会議室3
9日 (火)	10:00～ ウォーキング【土合散策】 ※雨天時はフリータイム	福セ：休憩室
16日 (火)	10:00～ 園芸活動【多肉植物の葉挿し】	福セ：会議室3
23日 (火)	10:00～ フリートーク（健康について）	福セ：休憩室
30日 (火)	10:00～ レクリエーション 【卓球・バドミントン】	福セ：多目的ホール

### ほのぼのの活動の様子



4/11の活動はミーティングで、今年度の活動内容について話し合いました。

PCを覚えたい、楽器を弾きたい、卓球・バドミントン、ウォーキングをしたいなどの意見が出ました。どのメンバーも運動不足を解消したいとのことでした。今年度は運動（身体を動かす）メニューを多く計画していくことになりました。

精神障害者デイケア「ほのぼの」では精神障害を抱えるメンバー同士が創作活動や軽スポーツ、季節行事などのプログラムを通して「自分の居場所がある安心感」や「活動の取り組んだ充実感などを得られるよう活動しています。

### 【お知らせ】

5/9はウォーキングです。歩きやすい靴と帽子のご用意をお願いします。

### フリータイムメニュー

- ・塗り絵
- ・読書
- ・創作活動
- ・ゲーム

など

■毎週火曜日 午前：10時～正午開催

神栖市社会福祉協議会 波崎支所 電話：0479（48）0294