

ぶどうの樹



暑い日が増えてきました

日増しに気温が上がってきました。衣替えは進んでおりますでしょうか。クリーニングに出したり、防虫剤を使ったりして、冬のお洋服を大切に保管していきましょう。日ごとの気温の変動が大きい日々が続いております。その日の気温に合った洋服を選び、快適に過ごせるように心がけていきましょう！



【ASDグループ】～第8クールが始まります～

月曜日グループは6月13日から、土曜日グループは6月18日から第8クールに入ります。参加を検討されている方にとってはよいタイミングになりますので、ぜひお問い合わせください。また継続で参加される方につきましては、また新しい気持ちで取り組んでいきましょう！

★家族会のお知らせ★

5月28日（土）の14時30分より、『障害理解・発達障害とは』というテーマで家族会を行います。期日が迫っておりますので、参加をご希望される方はお早めにお申し込みください。

【ADHDグループ】～時間管理グループを再開いたします！～

以前、月曜日の午後の時間で行っていた「ADHDタイプの大人のための時間管理プログラム（時間管理グループ）」を土曜日の午後に時間を移して再開いたします。このグループは参加者固定のグループですので、参加をご希望の方はお早めにショートケアスタッフか主治医にまで相談するようにしてください。

回数	全9回（連続8回のプログラム+1ヶ月後のフォローアップセッション）
お時間	毎週土曜日の14時から17時（裏面のプログラム表をご確認ください）
ご用意いただくもの	『ADHDタイプの大人のための時間管理ワークブック』 *スケジュール帳は第1回でご案内いたしますので、初回には必要ありません。

【精神科ショートケアグループ】～6月の新プログラムのお知らせ～

6月7日（火）午前より、火曜午前も開所することになりました！ 集団が苦手な方も気軽に参加出来るよう、カフェをしながらゆっくりおしゃべりをする時間にしていきます。朝起きるのが苦手なメンバーさんもぜひ利用して、自分のステップアップに繋げていきましょう。

内容	説明
café ルーム（火曜日）	コーヒーや紅茶など、時間をかけて丁寧に入れながらおしゃべりやcaféの看板作りやメニュー決め等を行います。お気軽にご参加ください♪
梅雨のお散歩	4月に水曜グループで色々なお店巡りをしました。皆で新たな発見をしながら、楽しんで散歩してみましょう♪

【受け付け時間のご案内】（ショートケア直通の電話番号：044-930-3310）

<午前> 受付：9:15～9:30 プログラム：9:30～12:30 ☎電話：9:00～12:45
<午後> 受付：13:45～14:00 プログラム：14:00～17:00 ☎電話：13:45～18:00

6月のスケジュール

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
	29	30	31	1	2	3	4	
午前				【精神科ショートケア】 ベランダアレンジ	【レク】 健康チェック 【SST】 社会資源（基礎知識）	【レク】 ぶどうLife 【SST】 社会資源（基礎知識）	【SST】 感謝する・ほめる	
午後					【精神科ショートケア】 テーブルゲーム			
	5	6	7	8	9	10	11	
午前		【SST】 振り返り	【精神科ショートケア】 caféルーム Open！ ～各々のペースでゆつり 過ごそう♪～	【精神科ショートケア】 人狼ゲーム	【レク】 バターゴルフ 【SST】 社会資源（就労について）	【レク】 季節の絵手紙 【SST】 社会資源（就労について）	【SST】 振り返り	
午後		【ADHDセルフマネジメント】 衝動性② ディスカッション 問題解決技法ワークにチャレンジ			【精神科ショートケア】 梅雨のお散歩			
	12	13	14	15	16	17	18	
午前		第8クールに入ります♪ 【SST】 コミュニケーションについて	【精神科ショートケア】 caféルーム ～看板作り～	【精神科ショートケア】 セルフコントロール ～感情と上手く付き合おう～	【レク】 ぶどうPreWorkミーティング 【SST】 相手への気遣い	【レク】 モルック 【SST】 相手への気遣い	第8クールに入ります♪ 【SST】 コミュニケーションについて	
午後		【ADHDセルフマネジメント】 不注意① ADHDとは？認知の クセを知ろう			【精神科ショートケア】 絵手紙		【時間管理】 ADHDタイプが時間に追われる 理由を知ろう	
	19	20	21	22	23	24	25	
午前		【SST】 挨拶をする・会話を始める	【精神科ショートケア】 caféルーム ～caféメニュー& コーディネート～	【精神科ショートケア】 フリー活動	【レク】 ぶどうPreWork 【SST】 アサーション①	【レク】 健康チェック 【SST】 アサーション①	【SST】 挨拶をする・会話を始める	
午後		【ADHDセルフマネジメント】 不注意② ディスカッション ワーキングメモリー活用法			【精神科ショートケア】 簡単調理～レトルト料理～		【時間管理】 夜更かしをやめる/やる気を出す 方法を学ぶ	
	26	27	28	29	30	1	2	
午前		【SST】 会話を続ける	【精神科ショートケア】 caféルーム ～買い出しに行こう～	【精神科ショートケア】 掲示板～模様替え	【レク】 モルック 【SST】 アサーション②	★MEMO★ (ASDグループ) ・13日（月）、18日（土）から第8クールに入ります。 (ADHDグループ) ・13日（月）より最初のテーマに戻ります。 ・18日（土）より「時間管理グループ」が始まります。 (精神科ショート) ★6月より、火曜日の午前も開所いたします！		
午後		【ADHDセルフマネジメント】 多動性① ADHDとは？ カラダの動きを見直そう			【精神科ショートケア】 リラクソヨガ			
	グループは色ごとに分かれています。右側をご覧ください⇒			ASDグループ	ADHD（セルフマネジメント）	ADHD（時間管理）	精神科ショートケア	家族会