

# ぶどうの樹



## 秋の始まり？冬の始まり？

急に気温が下がり「秋ってもう終わり？」と錯覚してしまう今日この頃ですが、皆さんどうお過ごしでしょうか。ショートケアへの行き帰りで寒い時間もありますので、体調管理にお気を付けてください。居室もエアコンはつけていますが、座る場所によっては冷える所もあります。温度調整をしやすい格好でお越しくださいね！

### 【ASDグループ】

木曜日・金曜日グループが新しいクールになりました。以前に受講された方も「懐かしい～」と思うようなテーマに戻っています。SSTの基本になるテーマですので、参加されるメンバーさんと一緒に、しっかり学んでいきましょう！

- 次回のOB・OG会は **11月26日(土) 14:00～17:00**での開催になります。SSTに1クール以上参加された方が対象です。卒業生が優先になりますが、1クール以上参加されている人であれば、現在プログラムを受けられている方も参加可能です。

### 【ADHDグループ】

セルフマネジメントグループの資料をリニューアルいたしました。今までのテーマもありますが、新しいテーマも取り入れています。すでに受講された方にとっても新しい学びになれば幸いです。

- 次回の時間管理グループは12月中旬開始予定です。見学は随時受け付けておりますので、ご検討中の方はぜひ見学にお越しください。

### 【精神科ショートケアグループ】

- 11/2(水)は育てている長ネギを収穫して、皆でお味噌汁&おにぎりを作ります♪
- 11/16(水)は町田にて10か所の就労移行支援事業所が集まる説明会があり、お散歩を兼ねて皆で気軽に参加しようと思います。『興味はあるけど一歩が踏み出せない、一人だとなかなか…』というメンバーさんにとっても良い機会でありますので、ぜひ一緒に行きましょう！

### 【受付時間とお問い合わせ】

	午前	午後	お問い合わせ先
受付	9:15～9:30	13:45～14:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 電話番号：044-930-3310</li> <li>● お問い合わせフォーム *QRコードを読み込んでください。</li> </ul> 
プログラム	9:30～12:30	14:00～17:00	
電話時間	9:00～12:45	13:45～18:00	

# 11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
	30	31	1	2	3	4	5
午前			【精神科ショートケア】 こもれびcaféぶどう	【精神科ショートケア】 簡単調理 ～おにぎり&お味噌汁作り	祝日のため閉所	【レク】 ぶどうLife	【SST】 (18)相談する/聞く(ピアサポート)②
午後						【SST】 (4)会話を続ける②	【時間管理】 (6)面倒なことに重い腰を上げよう
	6	7	8	9	10	11	12
午前		【SST】 (17)相談する/聞く①	【精神科ショートケア】 こもれびcaféぶどう	【精神科ショートケア】 身だしなみ&マナー講座	【レク】 健康チェック 【SST】 (4)会話を続ける②	【レク】 モルック or 卓球	【SST】 (19)感謝する/ほめる
午後		【ADHDセルフマネジメント】 (3)不注意② 睡眠とワーキングメモリー			【精神科ショートケア】 2023年カレンダー作り③	【SST】 (5)会話を終える①	【時間管理】 (7)あとまわし癖を克服しよう
	13	14	15	16	17	18	19
午前		【SST】 (18)相談をする/聞く②	【精神科ショートケア】 こもれびcaféぶどう	【精神科ショートケア】 創作活動(クリスマスグッズ作り)	【SST】 (5)会話を終える①・② ※金曜日との進捗調整のため、 レクリエーションなしでSSTを 行います。	【レク】 個人製作 (ぬりえ・折り紙・コラージュなど)	【SST】 (20)振り返り
午後		【ADHDセルフマネジメント】 (4)多動性-衝動性① 体の動きを見直そう!		【精神科ショートケア】 町田市就労移行支援事業所 合同説明会&お散歩	【精神科ショートケア】 ピンポン卓球	【SST】 (5)会話を終える②	【時間管理】 (8)これからの自分とのつきあい方を 考えよう
	20	21	22	23	24	25	26
午前		【SST】 (19)感謝する/ほめる	【精神科ショートケア】 こもれびcaféぶどう	祝日のため閉所	【レク】 個人製作 (ぬりえ・折り紙・コラージュなど) 【SST】 (6)表情訓練/相手の気持ちを考える	【レク】 健康チェック	【SST】第9クールに入ります♪ (1)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】 (5)多動性-衝動性② 感情のコントロール			【精神科ショートケア】 フリー活動	【SST】 (6)表情訓練/相手の気持ちを考える	OB・OG会
	27	28	29	30	1	2	3
午前		【SST】 (20)振り返り	【精神科ショートケア】 こもれびcaféぶどう	【精神科ショートケア】 晩秋のお散歩	★MEMO★ ・3日(木)、23日(水)は祝日のため閉所になります。 ・26日(土)より、土曜午前ASDグループが最初のテーマに戻ります。 ・26日(土)の午後はOB・OG会を行います。		
午後		【ADHDセルフマネジメント】 (6)心理教育② ストレスについて		【精神科ショートケア】 ダンスセラピー			

グループの色分け⇒ 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    OB・OG会    家族会