

ぶどうの樹



一年を振り返り、新年に向けて…

あっという間に年末を迎え、そして新しい一年が始まります。年末年始、皆さまはどのように過ごしますか。ちなみに某スタッフは「買いだめした本を読み、ポケモンを進める予定」です（大掃除が忙しそう、できるかは不明です…）。ところで、金曜日の『ぶどう Life』では「自分の通信簿」というテーマで1年を振り返ってみました。振り返りと言うと課題ばかりに目が行って反省モードになりがちですが、ぜひ良かったことや頑張った事にも目を向けてみてください。また新年には『書き初め』を行う予定です。新しい気持ちで、新年の目標を考えてみましょう！

【ASD グループ】

★ 土曜日午前のプログラムに参加を希望する皆様へ ★

2 クール目以降の方のご予約方法について制限をかけておりましたが、お席に余裕のある日が増えてきましたので、以前と同様にその都度予約を取れる形式に変更させていただきます。
* 人数が増えてきた際に再度制限をかけさせていただく可能性があることをご了承ください。

- ・ご参加いただいたご家族様、ありがとうございました。来年も定期的に参加する予定ですので、今回参加できなかったご家族様も、次回以降の参加をお待ちしております。
- ・1月のOB・OG会は21日（土）の午前に開催いたします。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】

時間管理グループの第3クールは1月7日（土）からスタートいたします。まだお席に余裕がございますので、検討されている方は主治医かスタッフにまでご相談ください。すでに一度参加されている方につきましても、再度参加をご希望される方がおられましたら一度スタッフにまでご相談ください。

【精神科ショートケアグループ】

1月は新年会からスタートし、初詣（行先は当日皆で相談します）や精神科ショート2年記念号等、盛りだくさんのプログラムとなっています。年末年始は体調管理を各々意識して、みんなで元気に新たな年を迎えられますようにしましょう。2023年も宜しくお願い致します！

【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	● 電話番号：044-930-3310 ● お問い合わせフォーム * QRコードを読み込んでください。
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	



1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
	1	2	3	4	5	6	7
午前		年末年始の閉所	年末年始の閉所	【精神科ショートケア】 2023年！新年会 ～おしるこ作り&今年の抱負～	【レク】 健康チェック 【SST】 (8)感情のコントロール (不安②)	【レク】 ぶどうLife (書き初め) 【SST】 (8)感情のコントロール (不安②)	【SST】 (5)表情訓練 ／相手の気持ちを考える
午後				【精神科ショートケア】 初詣お散歩	【時間管理】 第3クール開始 ①ADHDタイプが時間に追われる理由を知ろう		
	8	9	10	11	12	13	14
午前		祝日のためお休み	【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】 精神科ショート 2周年記念号作成！	【レク】 筋トレ&ストレッチ 【SST】 (9)感情のコントロール (怒り①)	【レク】 カードゲーム 【SST】 (9)感情のコントロール (怒り①)	【SST】 (6)障害理解・発達障害とは
午後					【精神科ショートケア】 季節の絵手紙	【時間管理】 (2)夜更かしをやめる/やる気を出す方法を学ぶ	
	15	16	17	18	19	20	21
午前		【SST】 (5)表情訓練 ／相手の気持ちを考える	【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】 ピンポン卓球ORモルック	【レク】 ぶどうPreWorkミーティング 【SST】 (9)感情のコントロール (怒り②)	【レク】 卓球orモルック 【SST】 (9)感情のコントロール (怒り②)	【SST】 OB・OG会
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】 フリー活動	【時間管理】 (3)気持ちのよい朝を過ごそう	
	22	23	24	25	26	27	28
午前		【SST】 (6)障害理解・発達障害とは	【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】 新春飾り付け ～冬から春へ～	【レク】 ぶどうPreWork 【SST】 (9)感情のコントロール (対処法)	【レク】 健康チェック 【SST】 (9)感情のコントロール (対処法)	クリニックの午前休診 に伴い閉所
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】 ダンスセラピー	【時間管理】 (4)忙しい夕方のバタバタを 乗り切ろう	
	29	30	31	1	2	3	4
午前		【SST】 (7)感情のコントロール① (不安)	【精神科ショートケア】 こもれびcaféぶどう	【MEMO】 ・新年は1/4 (水) より開所になります。 ・9日 (月) は祝日のため閉所になります。 ・21日 (土) の午後はOB・OG会を開催します。今までの午後から午前に変更になっているのでご注意ください。 ・28日 (土) の午前は、クリニックの午前休診に伴い閉所になります。			
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					

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