

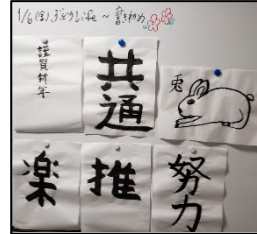
ぶどうの樹



ぶどうの樹は4周年を迎えました！

あけましておめでとうございます。
今年もよろしく願い申し上げます。

ぶどうの樹は1月で4周年になります。
昨年入った新しいスタッフもお陰様で
大分慣れてきました。これからも皆さんと
パワーアップしていきたいと思っておりますので、
引き続き一緒に頑張っていきましょう！
今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



【ASDグループ】～振り返り面談を行います～

3ヶ月を目安に行っている振り返り面談が1月からスタートしました。土曜日は参加される方も多いため2月も引き続き行います。それぞれのショートケアで参加目的を確認し、今後の参加の目標を話し合っていきます！

【ADHDグループ】～第3クール時間管理グループ始まりました～

土曜午後に行っている時間管理グループの第3クールが1月よりスタートしました。今回は8名のメンバーさんとともに、悩みの共有や対処法の検討など、積極的な意見交換を行っております。今後参加希望される方は一度体験した上で、3月下旬（予定）より始まる第4クールへの参加をご検討ください。また月曜午後のセルフマネジメントプログラムでは、ADHDの特性ゆえに生じる困りごとについてのディスカッションをメインに行っています。気になるテーマのみの参加も可能ですので、ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

【精神科ショートケアグループ】

2月は節分やバレンタインなどイベントが盛りだくさんです。精神科ショートでも簡単調理やおしゃれなバレンタインアフタヌーンティーを企画しています。また2月22日（水）午後は以前就労説明会にお越しいただいたルミノーズ登戸事業所の方へ、今回はみんなで見学しに行きます。就労やステップアップを考えていないメンバーさんでもOKですので、みなさんの積極的な参加をお待ちしております！

【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	<ul style="list-style-type: none"> ● 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	

2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】 リラックスヨガ&ストレッチ	【レク】 健康チェック 【SST】 (10)相談をする/聞く(ピアサポート)①	【レク】 ぶどうLife 【SST】 (10)相談をする/聞く (ピアサポート)①	【SST】 (7)感情のコントロール① (不安)
午後					【精神科ショートケア】 節分パーティー		【ADHD時間管理】 (5)日中を効率よく過ごそう
	5	6	7	8	9	10	11
午前		【SST】 (8)感情のコントロール②(怒り)	【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】 コミュニケーションゲーム	【レク】 カードゲーム 【SST】 (10)相談をする/聞く(ピアサポート)②	【レク】 創作(塗り絵、コラージュなど) 【SST】 (10)相談をする/聞く (ピアサポート)②	祝日のためお休み
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】 就労体験(予定者) /フリー活動		
	12	13	14	15	16	17	18
午前		【SST】 (9)相談をする/聞く (ピアサポート)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】 バレンタインイベント ～アフタヌーンティー	【SST】 (11)上手に頼む①・② ※金曜日との進捗調整のため、 レクなしでSSTを行います。	【レク】 テーブルゲーム 【SST】 (11)上手に頼む①	【SST】 (8)感情のコントロール② (怒り)
午後		【ADHDセルフマネジメント】 (7)実践編(金銭管理)① 自分の金銭管理を把握しよう			【精神科ショートケア】 バレンタインイベント		【ADHD時間管理】 (6)面倒なことに重い腰を上げよう
	19	20	21	22	23	24	25
午前		【SST】 (10)上手に頼む	【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】 ランチ外出	祝日のためお休み	【レク】 健康チェック	【SST】 OB・OG会
午後		【ADHDセルフマネジメント】 (8)実践編(金銭管理)② 自分に合った金銭管理を考える		【精神科ショートケア】 ルミノゾ登戸(就労移行支援事業 所)見学		【SST】 (11)上手に頼む②	【ADHD時間管理】 (7)あとまわし癖を克服しよう
	26	27	28	1	2	3	4
午前		【SST】 (11)上手に断る	【精神科ショートケア】 こもれびCaféぶどう	【MEMO】 ・11日(土)、23日(木)は祝日のため閉所になります。 ・25日(土)午前はOB・OG会となります。			
午後		【ADHDセルフマネジメント】 (1)心理教育① 大人のADHDと認知					
	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