

ぶどうの樹



体調不良にご注意を！

新型コロナウイルス感染症が5類に指定されることが決まるなど、世の中的には感染症の話題が薄れてきている今日この頃ですが、インフルエンザの流行など、コロナウイルス以外の感染症も増える時期です。まだまだ寒い日が続いておりますが、体調管理に努めていきましょう。ショートケアへの通所も、体調の悪い時は参加をお控えいただきますようお願いいたします。参加してもよいか迷うときは、来所前にお電話でご相談ください。

★受付時間厳守のお願い★

ショートケアは3時間のプログラムになります。プログラムの進行にも関わりますので受付時間内の来所をお願いします。

- ・欠席や遅刻、予約していない日の来所の際は必ずショートケアまでご連絡をお願いします。
- ・プログラム開始（10時/14時30分）以降に来所された場合は、原則参加できません。

※公共交通機関の遅延などのやむを得ない事情につきましては、一度ご連絡いただき、ご相談させていただきます。

【ASDグループ】～メンバー個別相談会を開催致します～

3月18日（土）午後のプログラムではメンバー個別相談会を行います。当日は通常の保険診療としてプログラムを行いますが、時間を決めて20分程度スタッフと個別相談を行う時間を設けます。

【ADHDグループ】～第3クール時間管理グループは後半へ～

1月から第3クールが始まり、今回は始めからお互い助け合う姿勢ができてきている優しいグループです。皆で頑張り、ついに3月11日がラストとなります。また4月8日にフォローアップで集まりますのでお忘れなく！また第4クールは4月15日スタート予定です。以前参加されていた方も含め、ご興味のある方はぜひご相談ください。

【精神科ショートケアグループ】

3月はひな祭りとお花見とイベントが盛りだくさんな1ヶ月となります。お花見では去年は生田緑地の展望台で、桜吹雪など皆で見て感動した風景を思い出しますね。今年はどこに行きたいか、皆で話し合って決めましょう、ぜひお楽しみに！！

【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	
電話対応時間	9:00～12:45	13:45～18:00	



3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	
	26	27	28	1	2	3	4	
午前				【精神科ショートケア】 カードゲーム	【レク】 健康チェック 【SST】 (12)上手に断る①	スタッフの学会参加のため閉所		
午後					【精神科ショートケア】 ひな祭りパーティー			
	5	6	7	8	9	10	11	
午前		【SST】 (12)社会資源	【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】 簡単レトルト料理	【レク】 マナー講座（ゲスト有！） 【SST】 (12)上手に断る②	【SST】 (12)上手に断る①② ※木曜日との進度調整のため、 レクなしでSSTを行います。	【SST】 (9)相談をする/聞く (ピアサポート①)	
午後		【ADHDセルフマネジメント】 (2)不注意① 不注意症状と問題解決技法			【精神科ショートケア】 読書		【ADHD時間管理】 (8)これからの自分とのつきあい方	
	12	13	14	15	16	17	18	
午前		【SST】 (13)相手への気遣い	【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】 フリー活動	【レク】 ぶどうPreWorkミーティング 【SST】 (13)社会資源①	【レク】 ぶどうLife 【SST】	【SST】 (10)上手に頼む	
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】 ピンポン卓球ORモルック	(13)社会資源①	【ASDグループ】 個別相談会	
	19	20	21	22	23	24	25	
午前		【SST】 (14)上手な意見の伝え方 (アサーション)	祝日のため閉所		【精神科ショートケア】 お花見外出または桜制作	【レク】 ぶどうPreWork 【SST】 (13)社会資源②	【レク】 季節の絵手紙 【SST】	【SST】 (11)上手に断る
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	(13)社会資源②	【SST】 OB・OG会
	26	27	28	29	30	31	1	
午前		【SST】 (15)ストレス	【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】 お花見外出または桜制作	【レク】 卓球 or モルック 【SST】 (14)相手への気遣い	【レク】 健康チェック 【SST】		
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】 季節の絵手紙	(14)相手への気遣い		
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	