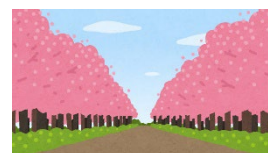


# ぶどうの樹



## 環境の変化と季節の変わり目

年度替わりのあわただしさや季節の変わり目の影響で体調を崩しやすい方もいらっしゃると思いますが、自身のペースを大切にしながら休息や気分転換を取り入れ、新年度の生活に備えましょう。また新型コロナ対策としてはマスク着用の緩和が決まり、数年ぶりにお花見などでにぎわう空気感が出てきておりますが、手洗い・うがい等の基本的な感染対策は続けていきましょう。

神奈川県の方針に従い、医療機関を受診する（ショートケアやカウンセリング、ワーカー面談も含まれます）際は、引き続きマスクの着用をお願いいたします。

### 【ASD グループ】～就労移行支援事業所スタッフと共同プログラムを行いました～

3月9日（木）午前就労移行支援事業所ウェルビー溝の口のスタッフの方にお越しいただき、『マナー講座』を開催しました。「出勤開始時刻 10 分前には出勤し、身の回りの掃除や整頓を行う」「遅刻する場合には分かった時点で連絡をする」などの、就労やステップアップに必要な基本的なマナーをクイズ形式で学び、盛り上がった会となりました。ぶどうの樹では外部の支援機関とも積極的に交流を図っております、就労やステップアップについて相談したい方も、ぜひショートスタッフにご相談ください。

### 【ADHD（時間管理グループ）】～第4クールは4月15日（土）スタート！～

時間管理グループでは、夜更かしや後まわし癖についてなどの困りごとに対して、対策方法を練習し、メンバーさん同士で話し合うグループになっています。はじめは新しいメンバー同士で緊張感もありますが、全8回同じメンバーですので最後には「皆でやり遂げた、これからも頑張ろう！」といった雰囲気が見られます。まだ若干空きがありますのでご希望の方は主治医の先生にご相談しぜひ見学にお越しください。なお基本的に全8回（+フォローアップ1回）参加できる方が対象となり、気になるテーマのみのご参加はできませんのでご承知おきください。

### 【精神科ショートケアグループ】～4月のプログラムのお知らせ～

4月は木曜日にアロマ講座やフラワーアレンジメントなど、新たなプログラムを行います。季節の変わり目でもあり、皆で春を感じながら楽しく取り組みましょう。また昨年人気であった、たこ焼きパーティーを久しぶりに行います。具材はメンバーさんで考えますので、何を入れたいかを考えてみてください♪



	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	
電話対応時間	9:00～12:45	13:45～18:00	

# 4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	29	30	31	1
午前	★MEMO★ 29日（土）は祝日のため閉所となります。						[SST] (12)社会資源
午後							2023年度 第1回家族会 ショートケア紹介とプチSST体験
	2	3	4	5	6	7	8
午前		[SST] (16)自分の特徴を伝える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】 コミュニケーションゲームⅡ	【レク】 健康チェック 【SST】 (15)上手な意見の伝え方①	【レク】 ぶどうLife 【SST】 (15)上手な意見の伝え方①	[SST] (13)相手への気遣い
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】 アロマ講座&クラフト		【ADHD時間管理】 第3クールフォローアップ
	9	10	11	12	13	14	15
午前		[SST] (17)自分の特徴を伝える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】 就労体験（午前） /フリー活動	【レク】 筋トレ&ストレッチ 【SST】 (15)上手な意見の伝え方②	【レク】 テーブルゲーム 【SST】 (15)上手な意見の伝え方②	[SST] (14)上手な意見の伝え方 （アサーション）
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】 フラワーアレンジメント		【時間管理】 第4クール開始 ①ADHDタイプが時間に追われる 理由を知ろう
	16	17	18	19	20	21	22
午前		[SST] (18)相談をする/聞く （ピアサポート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】 たこ焼きパーティー	【レク】 ぶどうPreworkミーティング 【SST】 (16)ストレス①	【レク】 創作 （塗り絵、コラージュなど）	[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】 春の散策	【SST】 (16)ストレス①	【時間管理】 (2)夜更かしをやめる/やる気を出す 方法を学ぶ
	23	24	25	26	27	28	29
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	【精神科ショートケア】 リラックスヨガ&ストレッチ	【レク】 ぶどうPreWork 【SST】 (16)ストレス②	【レク】 健康チェック 【SST】 (16)ストレス②	祝日のため閉所
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			【精神科ショートケア】 ブララジ		30（日）
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