

ぶどうの樹



春から夏へ。衣替えはしましたか？

夏日になる日も増えてきました。体調を整えたり、ストレスを低減させたりするためにも季節に合った服装をしていくことが大切です。また梅雨に入って湿度が上がると、体調の変化だけでなく、食中毒のリスクが高まったり、気分の波が生じたりと、気をつけなければいけないことも増えてきます。ぜひこの機会に身の回りを直し、快適な生活を目指していきましょう。



洗濯物の生乾き臭にも注意…

【グループ改編のご案内】

グループを増設するにあたって、現在のグループを以下のように改編させていただきます。ご理解、ご了承のほどよろしくお願い申し上げます。

	月	火	水	木	金	土
午前	ASD (レクなし)	精神科 (ゆったりめ)	精神科	就労準備	ASD (レクあり)	ASD (レクなし)
				7/13～開始		
午後	ASD (女性)	精神科	精神科	精神科	閉所	時間管理/ セルフマネジメント
	7/10～開始				7/11～開始	7/14～閉所

* 移行時期はあくまで予定です。休診等の関係で開始が遅れる場合もあります。

* 時間管理とセルフマネジメントをクールごとで交互に行います（時間管理→セルフ→時間管理…）。

女性 ASD グループ

全 20 テーマのグループです。通常の ASD グループの内容を土台としつつ、女性特有の困りごとを話しやすいような場面設定やロールプレイを増やしております。

就労グループ

全 12 テーマのグループです。ディスカッションや体験学習をメインに行います。今後のステップアップにお悩みの方、ぜひこの機会にご参加ください。

* どちらのグループも応用的なグループになります。これらのグループからスタートすることも可能ですが、「定期的に参加できるか不安」「基本から学んでいきたい」という方は、通常の ASD グループに参加してからステップアップされることをおすすめします。

	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	



6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
	28	29	30	31	1	2	3
午前	【MEMO】 ・17日（土）の午後と26日（月）の午後はプログラムの日程調整のため閉所になります。				【レク】 健康チェック 【SST】 ⁽¹⁸⁾ 自分の特徴を伝える②-2	【レク】 ぶどうLife 【SST】 ⁽¹⁸⁾ 自分の特徴を伝える②-2	【SST】 ⁽¹⁸⁾ ピアサポート②
午後					【精神科ショートケア】 季節の絵手紙		【ADHD時間管理】 ⁽⁷⁾ あとまわし癖を克服しよう
	4	5	6	7	8	9	10
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 1周年記念パーティー♪	【精神科ショートケア】 初夏のお菓子作り	【レク】 コミュニケーションゲーム 【SST】 ⁽¹⁹⁾ 相談する/聞く（ピアサポート）②-1	【レク】 作ったすごろくトークで話そう！ 【SST】 ⁽¹⁹⁾ 相談する/聞く（ピアサポート）②-1	【SST】 ⁽¹⁹⁾ 感謝する・ほめる
午後		【ADHDセルフマネジメント】 多動性－衝動性② 怒りの感情のマネジメント			【精神科ショートケア】 アロマクラフト作り♪		【ADHD時間管理】 ⁽⁸⁾ これからの自分とのつきあい方
	11	12	13	14	15	16	17
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】 コミュニケーションゲームⅡ	【レク】 ストレッチ&筋トレ 【SST】 ⁽¹⁹⁾ 相談する/聞く（ピアサポート）②-2	【レク】 季節の絵葉書 【SST】 ⁽¹⁹⁾ 相談する/聞く（ピアサポート）②-2	【SST】 ⁽²⁰⁾ 振り返り（卒業式）
午後		【ADHDセルフマネジメント】 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】 （前半）マナー講座 （後半）カードゲーム		【ASDグループ】 個別相談会
	18	19	20	21	22	23	24
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	【精神科ショートケア】 フリー活動（振り返り面談）	【レク】 ぶどうPreWorkミーティング 【SST】 ⁽²⁰⁾ 感謝する/ほめる①	【レク】 運動系レクリエーション （モルック or 輪投げ or 卓球） 【SST】 ⁽²⁰⁾ 感謝する/ほめる①	【SST】 OB・OG会
午後		【ADHDセルフマネジメント】 実践編（金銭管理）② お金の使いどころを考えよう			【精神科ショートケア】 外出プログラム （藤子不二雄ミュージアム）		日程調整のため閉所
	25	26	27	28	29	30	1
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】 スポーツ（卓球モルックなど）	【レク】 ぶどうPreWork 【SST】 ⁽²⁰⁾ 感謝する/ほめる②	【レク】 健康チェック 【SST】 ⁽²⁰⁾ 感謝する/ほめる②	
午後		日程調整のため閉所			【精神科ショートケア】 ベランダアレンジ （ひまわりの種まき）		
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