ショートケア通信

ぶどうの樹

2024 年 3 月号

冬から春へ

雪が積もるほど冷え込む日もありましたが、ここ最近は日中の気温が20℃近い日も出てきており、寒暖差が大きい季節になってきました。またコロナだけでなく、インフルエンザなどの季節の病気も未だに流行しています。皆さんは体調を崩さずに過ごせていますでしょうか。十分な休養を取って、暖かい季節に備えていきましょう！

『ぶどうの樹の日常』の連載を始めました

ショートケア室の後ろにあるコルクボードに『ぶどうの樹の日常』という張り紙があるのはご存じでしょうか。不定期ではありますが、ショートケアで起こったことについて、写真付きでご紹介いたします。時折チェックしてみてくださいね！

★ 家族会のお知らせ ★

2023 年度 3 回目の家族会を 3 月 23 日（土）の 14 時半～16 時半で開催いたします。テーマは『近況報告と座談会』です。スタッフからのショートケアの近況報告と、ご家族様からの近況報告を行い、活発な座談会となれば幸いです。また今回より「ASD グループに参加している方のご家族様」から**「ショートケアに通所されている方のご家族様」**に対象を拡大いたします。これまでは対象外であった精神科ショートケアグループや ADHD グループに参加されている方のご家族様の参加もお待ちしております。詳細は別紙（ショートケアにて配布中）をご参照ください。

ゲストスピーカーをお招きします♪

以下の日程はゲストスピーカーをお招きし、特別なプログラムを行います。

・3 月 7 日（木）午前の就労準備グループ

就労移行支援事業所「ルミノーゾ」の支援者さん：WRAP＆K-STEP 元気でいる為のセルフケアプラン

・3 月 22 日（金）午前の ASD グループ

自立訓練や生活訓練を行っている「エンラボカレッジ」の支援者さん：暗黙の了解とは

	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
	25	26	27	28	29	1	2
午前	【MEMO】 ・7日（木）と22日（金）はゲストスピーカーをお招きします。 ・20日（水）は祝日のため閉所です。 ・31日（日）は紙面の都合上省略しています。					【ASDグループ】 ・ぶどうLife（新年度の目標） ・⑰自分の特徴を伝える①-1	【ASDグループ】 ⑨相手を気遣う・ほめる
午後						閉所	【ASDグループ】 ⑦感情のコントロール（不安）
	3	4	5	6	7	8	9
午前		【ASDグループ】 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】 ベランダアレンジ	【就労準備グループ】 ⑩WRAP＆K-STEP 元気でいる為のセルフケアプラン ゲスト：ルミノーゾ支援者	【ASDグループ】 ・すごろくトーク ・⑰自分の特徴を伝える①-２	【ASDグループ】 ⑩感情について学ぶ
午後		【女性ASDグループ】 ④健康チェック/これまでのまとめ	【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】 ベランダアレンジ	【精神科ショートケア】 ダンスセラピー	閉所	【ASDグループ】 ⑧感情のコントロール（怒り）
	10	11	12	13	14	15	16
午前		【ASDグループ】 ⑱相談をする/聞く② （ピアサポート）	【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	【就労準備グループ】 ⑪自分のトリセツ作成＆発表	【ASDグループ】 ・健康チェック ・⑱自分の特徴を伝える②-1	【ASDグループ】 ⑪上手な意見の伝え方 （アサーション）
午後		【女性ASDグループ】 ⑤障害理解 /あなたにとっての発達障害とは	【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】 スポーツ	【精神科ショートケア】 お菓子作り	閉所	【ASDグループ】 ⑨相談をする/聞く① （ピアサポート）
	17	18	19	20	21	22	23
午前		【ASDグループ】 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	祝日のため閉所	【就労準備グループ】 ⑫振り返り	【ASDグループ】 ・特別講座　暗黙の了解とは ゲスト：エンラボカレッジ支援者 ※余った時間はレクを行います。	【ASDグループ】 ⑫社会資源
午後		【女性ASDグループ】 ⑥創作活動/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】 フラワーアレンジメント	閉所	【家族会】 近況報告と座談会
	24	25	26	27	28	29	30
午前		【ASDグループ】 ⑳振り返り	【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】 フリー活動	【就労準備グループ】 特別プログラム★茶話会	【ASDグループ】 ・季節の絵葉書 ・自分の特徴を伝える②ー2	【ASDグループ】 ⑬自分の特徴を伝える①
午後		【セルフマネジメントグループ】 ③多動性-衝動性 怒りの感情のマネジメント	【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	【精神科ショートケア】 季節の絵葉書	閉所	【OB・OG会】 第18回 レクリエーション ＆ 座談会
発達障害の患者様を対象としたグループ		ASDグループ 女性ASDグループ	ADHD（時間管理） ADHD（セルフマネジメント）	患者様全般を対象としたグループ	精神科ショートケア 就労準備グループ	イベントとして開催するグループ	家族会 OB・OG会