

ぶどうの樹



☀️暑い夏が始まりました☀️

気温や湿度が高く、過ごしにくい日が続いています。水分補給の必要性は様々なところで言われていますが、熱中症対策には食事や睡眠も重要です。ぜひ生活全体を見直し、健康的に夏を乗り切りましょう！
ショートケアの行き帰りはくれぐれも体調にお気を付けください。

ショートケア夏季閉所のご案内

8/11（月・祝）～8/16（土）まで夏季休暇のため閉所とさせていただきます。お問い合わせのお返事は8/18（月）以降になりますことをご承知おきください。

【各グループからのお知らせ】

● ADHD グループ（土曜・午後）

ADHDの方を対象としたセルフマネジメントグループを8/2より開始いたします。このグループはスタッフからのレクチャーだけでなく、参加者さん同士で日々の困りごとを話し合い、解決策を考えていきます。「同じ思いをしている人はいるし、自分もまた明日から頑張ってみよう」と思えるようなグループにしていきたいと考えています。



現在時間管理グループに参加されている方を対象とした卒業1ヶ月後のフォローアップセッションを8/30（土）に開催します。継続して取り組めていることや元に戻ってしまったことなどをざっくばらんにお話していきますので、ぜひご参加ください。

● 就労準備グループ（木曜・午前）

このグループは「作業所や就労移行支援事業所などにステップアップしていきたい」「仕事を始める（再開する）ための準備したい」という方を対象に、全12回のプログラムを行います。座学だけではなく、積極的に就労関係の事業所へ体験に行きます。普段とは違った環境で取り組むことで新たな課題を見つけたり、ステップアップをより具体的に考えたりする機会となっています。ご興味のある方は主治医、もしくはショートケアスタッフまでお気軽にお問い合わせください。



就労移行支援事業所ルミノーズ
川崎登戸軽作業実践の様子です♪

	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 ●公式 LINE ●お問い合わせフォーム  	
プログラム	9:30～12:30	14:00～17:00		
電話対応	9:00～12:45	13:45～18:00		

8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
	27	28	29	30	31	1	2
午前	【MEMO】 ・8/2よりセルフマネジメントグループがスタートします。 ・8/8は金曜日グループの方を対象とした納涼会を行います。 ・8/11～8/16はショートケアスタッフの夏季休暇に伴い閉所となります。お問い合わせは8/18（月）以降のお返事となります。 ・8/20は医師が不在のため、午後は閉所となります。 ※8月は31日までありますが、紙面の都合で省略しています。					【ASDグループ】 ・納涼会準備 ・(04)社会資源／就労について②	【ASDグループ】 (08)相談をする／聞く （ピアサポート）
午後						閉所	【ADHD（セルフ）】 (1)大人のADHDと二次障害
	3	4	5	6	7	8	9
午前		【ASDグループ】 (07)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】 夏休み宿題計画 &スポーツ	【就労準備グループ】 (08)ストレスへの対処法を学ぶ	【ASDグループ】 納涼会 *SSTは行いません。	【ASDグループ】 (09)感謝する・ほめる
午後		【女性ASDグループ】 ・創作系レクリエーション ・(05)相談をする／聞く （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】 夏休み宿題・夏祭り計画 &スポーツ	【精神科ショートケア】 健康チェック&茶話会	閉所	【ADHD（セルフ）】 (2)認知行動療法の基本モデル
	10	11	12	13	14	15	16
午前	ショートケア夏季閉所						
午後							
	17	18	19	20	21	22	23
午前		【ASDグループ】 (08)相談をする／聞く （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】 夏祭り計画&準備・フリー活動	【就労準備グループ】 メンバー企画・リラクゼーション 実践	【ASDグループ】 ・(05)上手な意見の伝え方 （アサーション）	【ASDグループ】 (09)振り返り（卒業式）
午後		【女性ASDグループ】 ・健康チェック ・(06)これまでのまとめ／話し合い	【精神科ショートケア】 こもれびCaféぶどう	閉所	【精神科ショートケア】 夏祭り計画&準備・フリー活動	閉所	【ADHD（セルフ）】 (3)不注意症状とやる気を出す方法を学ぶ
	24	25	26	27	28	29	30
午前		【ASDグループ】 (09)感謝する／ほめる	【精神科ショートケア】 こもれびCaféぶどう 夏祭りPARTⅠ	【精神科ショートケア】 夏祭りPARTⅡ	【就労準備グループ】 就労移行支援事業所 ウィングート見学	【ASDグループ】 ・健康チェック ・(06)感謝する／ほめる	【OB・OG会】 第35回 納涼会
午後		【ASDグループOG会】 第6回OG会	【精神科ショートケア】 こもれびCaféぶどう 夏祭りPARTⅠ	【精神科ショートケア】 夏祭りPARTⅡ	【精神科ショートケア】 夏祭りPARTⅢ	閉所	【ADHD（時間管理）】 フォローアップセッション
発達障害関係のグループ	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