

ぶどうの樹



秋から冬への準備

10 月半ば頃から気温も下がり、秋（冬？）らしくなりました。衣替えは終わられていますか？寒くなりすぎる前に、上着や布団など準備できるところから始められると良いですね。また乾燥しやすい季節にもなるので、水分や加湿など対策しながら引き続き体調管理も気を付けていきましょう。

【年末年始のお知らせ】

今年は 12 月 27 日（土）午前の OBOG 会で終わり、午後は閉所となります。来年は 1 月 5 日（月）より開所予定ですので、よろしくお願い致します。

【家族会のお知らせ】

11 月 29 日（土）に第 2 回家族会を開催します。今回は就労移行支援事業所ウェルビー登戸センターの支援者にお越しいただき前半は「就労について」の講義、後半は座談会となっております。可能な範囲で、ご家族の方へ申込書をお渡しください。

【各グループからのお知らせ】

● 精神科ショートケア

1 年に 2 回、1 日外出を行っています。今回は水曜メンバーで話し合い、11 月 12 日（水）『スカイツリー & 浅草めぐり』に決定しました！普段参加されている方はもちろんのこと、気になる方はショートケアスタッフまでお声掛けください。参加希望の方は当日に向けて、体調 & 金銭管理をしっかり取り組んでいきましょう。

● 女性 ASD グループ OG 会のご案内



開設から 3 年目を迎え、新しいメンバーでのクールが始まりました。通常のグループに加え、卒業メンバーが増えたので OG 会も開催し、SST の復習とともにレジンのキーホルダーやアロマサシェ作りを楽しみました。学びと居場所の両方を提供できるよう心掛けていますので、体調に気を付けて元気に参加してください。

創作活動の作品です↓



● ADHD グループ・フォローアップ開催

毎週土曜午後に ADHD グループ（セルフマネジメント・時間管理）を開催しています。参加者から定期的に困りごとや課題を共有できる場が欲しいと希望がありました。そのため先にはなりますが、来年 3 月 21 日（土）午後に ADHD グループに参加したことがある方を対象にフォローアップの回を開催します。今から参加予約は可能です。皆さんのご参加をお待ちしています！

	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 ●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	 

11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】 ・11/3（月）、11/24（月）は祝日で閉所となります。 ・11/20（木）午前は事業所見学となります。詳細はプログラム内で案内します。						【ASDグループ】 ・障害理解/発達障害とは
午後							【ADHD（時間管理）】 ②夜更かしをやめる /やる気を出す方法を学ぼう
	2	3	4	5	6	7	8
午前	祝日のため閉所	祝日のため閉所	【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】 カレンダー制作	【就労準備グループ】 ・ストレスの対策を考えよう	【ASDグループ】 ・コミュニケーションゲーム ・会話を続ける②	【ASDグループ】 ・感情のコントロール（不安）
午後			【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】 カードゲーム	【精神科ショートケア】 スポーツ	閉所	【ADHD（時間管理）】 ③気持ちのよい朝を過ごそう
	9	10	11	12	13	14	15
午前		【ASDグループ】 ・感情のコントロール（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】 1日外出 『スカイツリー＆浅草めぐり』	【就労準備グループ】 ・配慮事項とマッチングに ついて考える	【ASDグループ】 ・会話を終える	【ASDグループ】 ・感情のコントロール（怒り）
午後		【女性ASDグループ】 ・コミュニケーションゲーム ・挨拶をする/会話を始める	【精神科ショートケア】 こもれびCaféぶどう	※詳細はプログラム内で 案内します♪	【精神科ショートケア】 川崎市 就労移行支援事業所 合同説明会へ外出	閉所	【ADHD（時間管理）】 ④忙しい夕方のバタバタを 乗り切ろう
	16	17	18	19	20	21	22
午前		【ASDグループ】 ・感情のコントロール（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】 季節の絵手紙	【就労準備グループ】 ・デューキャリアワーク 多摩センターオフィス見学	【ASDグループ】 ・創作活動 ・障害理解/発達障害とは	【ASDグループ】 ・相談をする/聞く （ピアサポート）
午後		【女性ASDグループ】 ・カードゲーム ・会話を続ける	【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】 レジンアート	【精神科ショートケア】 リス園外出	閉所	【ADHD（時間管理）】 ⑤日中を効率よく過ごそう
	23	24	25	26	27	28	29
午前	祝日のため閉所	祝日のため閉所	【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】 レジンアート	【就労準備グループ】 ・自分のトリセツ作成＆発表	【ASDグループ】 ・健康チェック ・表情訓練/相手の気持ちを考える	【OBOG会】 第38回OB・OG会
午後			【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】 季節の絵手紙	【精神科ショートケア】 フリー活動	閉所	【家族会】 第2回 『就労についてと座談会』
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