

ぶどうの樹



ゆく年くる年 ～新しい年に向けて～

11 月に入ってから急に気温が下がり、例年と同様にインフルエンザも流行してきました。1 年の疲れも出やすい時期ですので、引き続き手洗いやうがい、換気などの対策しながら過ごしていきましょう。

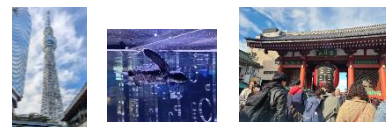
今年もあとひと月となりました。皆さんにとってはどんな 1 年でしたか。いい 1 年になった人もいれば、心残りのある 1 年になった人もいるかと思いますが、何はともあれ今年 1 年お疲れ様でした。ショートケアスタッフもサポートしていきますので、来年が皆さんにとって良い年になるように頑張っていきます！

★ショートケアの年末年始につきまして★

年内は 12 月 27 日（土）午前の OBOG 会までの開所です（午後は閉所です）。来年は 1 月 5 日（月）より再開となります。お問い合わせにつきましては、来年の開所後に対応させていただきます。きしろメンタルクリニックも同様に年末年始休暇を取りますので、服薬されている方や各種診断書が必要な方はご注意ください。

【各グループからのお知らせ】

● 精神科ショートケア～東京スカイツリー＆浅草 1 日外出～





11 月 12 日にメンバー 13 名とスタッフで外出してきました。午前はスカイツリー内のすみだ水族館や展望台、またソラマチにあるショッピングなどを満喫し、午後は浅草で食べ歩きや喫茶などを各々楽しみました。次回の 1 日外出は来年 5 月予定です！一人で外出が苦手だけどどこか出かけた方、など興味のある方はぜひ主治医またはショートケアスタッフまでお声掛けください。

● ASD グループ

9～10 月に多くのグループが新しいクールに入り、現在は中盤を迎えています。グループには慣れてきましたでしょうか。気になっていることや困っていることがあれば担当スタッフにまでお伝えください。また現在 2 クール目の方は現在のクールで定期通所が終了になります。進路や今後の方針についてもスタッフと一緒に考えていきましょう！

● ADHD グループ

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。今月で時間管理グループは一度終了となり、来月 1 月 31 日（土）にフォローアップを行います。来年 1 月 10 日（土）よりセルフマネジメントグループが始まりますので、希望される方はお早めにご予約をお願いいたします。

	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 ●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		

12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
	30	1	2	3	4	5	6
午前		【ASDグループ】 ・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】 カレンダー制作	【就労準備グループ】 ・これまでの振り返り	【ASDグループ】 ・クリスマスカードづくり ・相手への気遣い	【ASDグループ】 ・上手に頼む
午後		【女性ASDグループ】 ・健康チェック ・会話を終える	【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】 季節の飾りつけ計画・製作	【精神科ショートケア】 イルミネーション外出	閉所	【ADHD（時間管理）】 ⑥面倒なことに重い腰を上げよう
	7	8	9	10	11	12	13
午前		【ASDグループ】 ・上手に頼む	【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】 大喜利体験 part 3	【就労準備グループ】 ・就労準備性ピラミッド /日常生活の見直し	【ASDグループ】 ・感情のコントロール（不安）	【ASDグループ】 ・上手に断る
午後		【女性ASDグループ】 ・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】 大喜利体験 part 3	【精神科ショートケア】 レッツストレッチ！ ～ハンドシェイク講義～	閉所	【ADHD（時間管理）】 ⑦あとまわし癖を克服しよう
	14	15	16	17	18	19	20
午前		【ASDグループ】 ・上手に断る	【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】 クリスマス会計画 &飾り作り	【就労準備グループ】 ・マナー講座	【ASDグループ】 ・感情のコントロール（怒り）	【ASDグループ】 ・社会資源
午後		【女性ASDグループ】 ・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】 クリスマス会計画 &飾り作り	【精神科ショートケア】 忘年会計画&創作活動	閉所	【ADHD（時間管理）】 ⑧これからの自分とのつきあい方を考えよう
	21	22	23	24	25	26	27
午前		【ASDグループ】 ・社会資源	【精神科ショートケア】 こもれびCaféぶどう ～クリスマス会～	【精神科ショートケア】 クリスマス会	【就労準備グループ】 ・社会資源 ～就労先や事業所を調べてみよう	【ASDグループ】 ・新年会計画 ・相談をする／聞く （ピアサポート）	【OBOG会】 第39回OB・OG会
午後		【女性ASDグループ】 第9回OG会	【精神科ショートケア】 こもれびCaféぶどう ～クリスマス会～	【精神科ショートケア】 クリスマス会	【精神科ショートケア】 忘年会	閉所	閉所
	28	29	30	31	1	2	3
午前		年末年始の閉所	年末年始の閉所	年末年始の閉所	【MEMO】 ・12/11（木）午後は就労移行支援事業所の支援者によるストレッチとなります。 ・12/28（日）～1/4（日）まで閉所となります。		
午後							
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）		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