

平成25年 1月～ショートケアを行っています!!

プログラムには、自分自身の考えの癖や悩みのなげ方などについて皆で考えていく認知行動療法や、日常生活や社会生活での対人関係スキルの練習をするSST(社会生活技能訓練)、睡眠、ストレスなどについて理解を深める心理教育などがあります。
また、皆で一つの作品を作ったリゲームをしたりするグループワークやフッキングなどのプログラムを通してお互いにコミュニケーションをとり合っています。
その他にもグループで仕事について話し合うピアミーティング、気持ちの共有を目的としてテーマを決めて話し合うピアミーティング、仕事や趣味のある事について調べて発表するライトプレゼンプログラムに含まれています!
皆さん一人一人が1つ1つのプログラムに参加され自分と向き合い学んでいくことで少しずつ自信とつながって行っています!!

プログラム紹介



フッキング

～ショートケア・デイケア 1日の流れ～

<ショートケア>

10:00～10:10	朝の準備
10:10～10:30	朝のミーティング (1本朝の準備、ラジオ体操など)
10:30～11:30	プログラム①
11:30～11:40	休憩
11:40～12:40	プログラム②
12:40～13:00	片付け、ファイル記入 ～1本朝のミーティング～

<デイケア(午後)>

14:30～15:50	デイケアプログラム
15:50～16:00	終了ミーティング

※ショートケア・デイケアともにプログラムの内容によって時間が変更になることがあります。
※休憩時間以外にも適宜休憩をとっていただいております。



ショートケア・デイケア新聞 すばる

～一人一人が輝いている場所～

No. 1

今回は、ショートケアプログラムの中からクッキングを紹介したいと思います。
まずは、パソコンを使って参加者皆さんと料理を決めています。
そして、クッキング前日に料理の材料を買い出しに行っています。
クッキング当日は、作業を分担、協力をして料理を作り、最後に試食をしています。
ふだん家でしないことも皆ですと、発見があったり、切り方を教わったり勉強になります。

H28年6月23日 材料費
(南瓜と茄子のミートグラタン)

材料名	材料費
南瓜	296
茄子	198
ミートソース	476
とろけるチーズ	328
合計	1298



材料	
南瓜	1個
茄子	3本
ミートソース	1人前4パック
とろけるチーズ	適量
塩・コショウ	少々

1. 南瓜を半分に切りラップをして、皮を上にして600Wのレンジで1分30秒チン種をほぐす皮を包丁で剥く。
2. 半分に切った南瓜を4分の1に切り、さらに1.5cmの厚さの一口大に切る。
3. 茄子は、5mmぐらいの半月切りにし水にさらす。
4. 切った南瓜を、耐熱皿に並べレンジで(600w5分)温める。茄子は、水を切りレンジで(600w3分)温める。
5. 温めた南瓜と茄子を、ホイルを引いた天板に並べ塩・コショウで下味を付けミートソース、チーズの順にかけ、オーブン(230℃)で焼き色がつかうまで焼く。

季節

お月見:「月に感謝をする」「農作物の豊作の祈願と、収穫の感謝をする」「月を眺め、愛でる習慣」が合わさったもので、お米を使って月に似せた団子を作ってお供えしたり、稲穂に似ているすすきを飾ったりします。



体育の日:もとは1964年の東京オリンピックの開会式が行われた10月10日を国民の祝日としたもので、「スポーツにたししみ、健康な心身をつちかう」ことを趣旨としています。現在はハッピーマンデー制度により、10月の第2月曜日となっています。



イベント



9月 放生会

「万物の生命をいづしみ、殺生を戒め、秋の実りに感謝する」という意味のあるお祭りです。
一年おきに福岡市無形民俗文化財指定の御神幸(御神輿行列)が行われ、七日間の期間中は参道一帯に数百年の露店が立ち並び、九州随一の秋祭りです。

放生会供養祈願祭
私たちの生命は、他の生命の犠牲の上に成り立っています。日頃は意識することは少ないですが、これら物言わぬ生命のおかげで、私達は生かされています。宮崎宮・放生会供養祈願祭は、あらゆる生き物の霊を慰め、感謝の気持ちを捧げるとともに、さらなる商売繁盛、家内安全を祈る神事です。

放生会とは
「殺さなければいけません」「殺さなければいけません」
その意味をぜひ
知ってください!!



えっ? 秋にヒマワリが咲くなんて
ワレ!?!?!
それが本当なんです!!
夏、暑さでバテてヒマワリ
見逃した方も!!
秋に咲く
ヒマワリ畑



佐賀県みやき町北部、山田地区には10月下旬から11月中旬にかけてひまわり畑を見ることが出来ます。鮮やかな山吹色の大輪を咲かせる様子は、夏のひまわりとは一味違った趣があり、晩秋の青空や遠く山々の紅葉の紅葉と映えて見応えのある観光スポットとなっています。

遠征者のひまわりの見頃は毎年10月下旬から11月中旬頃です。