

精神科デイケアたんぽぽ

8月プログラム表

	月	火	水	木	金	土
	〈今月のコラム〉					1
午前	いよいよ梅雨も明け、本格的な暑さになりましたね。『ご飯が進まない』といった悩みを聞くことも増えました。どうしても夏場は冷たい麺が食べやすくなりますが、お米もとっても大事です。ご飯は約60%が水分で、消化吸収されながら体にゆっくりと水分とエネルギーを吸収できます。更に代謝を上げて夏風邪を防ぐ腸内環境の維持にも役立ちます。★加えて夏場はタンパク質不足になりやすく、タンパク質不足は筋肉量や代謝の低下を招き夏バテを引き起こす最大の原因となります。お米やタンパク質を食事に取り入れて今年の夏も乗り切りましょう(●▽●)					カラオケ
午後						クラフト・フリー
	3	4	5	6	7	8
午前	メントレ クラフト・フリー	たんぽぽ工房 フリー	就労支援A クラフト・フリー	SST クラフト・フリー	断酒教室 クラフト・フリー	音楽リクエスト クラフト・フリー
午後	音楽リクエスト ウォーキング クラフト・フリー	卓球 クラフト・フリー	公園スポーツ クラフト・フリー	卓球 クラフト・フリー	公園スポーツ クラフト・フリー	卓球 クラフト・フリー
	10	11	12	13	14	15
午前	メントレ クラフト・フリー	山の日 	就労支援A クラフト・フリー	SST クラフト・フリー	健康体操 クラフト・フリー	カラオケ クラフト・フリー
午後	音楽リクエスト ウォーキング クラフト・フリー		公園スポーツ クラフト・フリー	卓球 クラフト・フリー	公園スポーツ クラフト・フリー	卓球 クラフト・フリー
	17	18	19	20	21	22
午前	メントレ クラフト・フリー	たんぽぽ工房 就労支援B(講義) フリー	就労支援A クラフト・フリー	SST クラフト・フリー	断酒教室 クラフト・フリー	音楽リクエスト クラフト・フリー
午後	音楽リクエスト ウォーキング クラフト・フリー	卓球 クラフト・フリー	公園スポーツ クラフト・フリー	卓球 クラフト・フリー	公園スポーツ クラフト・フリー	テーブルゲーム クラフト・フリー
	24	25	26	27	28	29
午前	メントレ クラフト・フリー	たんぽぽ工房 (打ち上げ) フリー	就労支援A クラフト・フリー	SST クラフト・フリー	健康体操 クラフト・フリー	カラオケ クラフト・フリー
午後	音楽リクエスト ウォーキング クラフト・フリー	卓球 クラフト・フリー	体育館スポーツ クラフト・フリー	卓球 クラフト・フリー	公園スポーツ クラフト・フリー	夏祭り 
	31	〈お知らせ〉			ホームページ	Instagram
午前	メントレ クラフト・フリー	・22日のテーブルゲームはトランプやオセロ、ボードゲームで楽しみたいと思います。 ・29日は毎年恒例の夏祭り！皆様の参加お待ちしております。				
午後	音楽リクエスト ウォーキング クラフト・フリー					