

えだまめプログラム 令和5年9月



	月	火	水	木	金	土
					1	2
午前	新型コロナ対策感染拡大防止対策として、病院の判断により、検温の規定は引き続き継続していきます。 ・入室時の検温で 37.0℃以上 の方は入室できません。 ・プログラム後の検温で 37.0℃以上 の方は解熱して24時間経過後にお電話で予約をお願い致します。 ご協力よろしくお願い致します。 ・参加中は マスクの着用 をお願い致します。				フリー	フリー
午後						
	4	5	6	7	8	9
午前	フリー まめZAP (中)	フリー 疾患管理 不眠と疲労感②	フリー SST 困ったときは 相談しよう	フリー 心理教育 ストレス②	フリー まめZAP (中)	フリー 認知行動療法①
午後	フリー シネマの会	フリー アートを使って 自分を表現しよう	フリー 自分のトリセツを 考えよう①	フリー リラクゼーション	フリー えだまめ なかよし会	フリー
	11	12	13	14	15	16
午前	フリー まめZAP (中)	フリー 疾患管理 不眠と疲労感 (講義①)	フリー SST 非難や苦情を言われた時 どうする？	フリー 心理教育 ストレス③	フリー まめZAP (中)	フリー 認知行動療法②
午後	フリー シネマの会	フリー	フリー 自分のトリセツを 考えよう②	フリー リラクゼーション	フリー リカバリー サポートグループ	フリー
	18	19	20	21	22	23
午前	敬者の日	フリー 疾患管理 不眠と疲労感 (講義②)	フリー SST 相手と会話を 始めるには？	フリー 心理教育 ストレス④	フリー まめZAP (中)	秋分の日
午後		フリー えだまめ なかよし会	フリー 自分のトリセツを 考えよう③	フリー リラクゼーション	フリー リカバリー サポートグループ	
	25	26	27	28	29	30
午前	フリー まめZAP (中)	フリー 疾患管理 不安・緊張①	フリー SST 情報整理をしよう！ (地図作成ゲーム)	フリー 心理教育 ストレス⑤	フリー まめZAP (中・外)	フリー 認知行動療法③
午後	フリー シネマの会	フリー	フリー 栄養教室 血管アンチエイジング ～食事と生活習慣予防～	フリー リラクゼーション	フリー KIZUNA	フリー

★リカバリーサポートグループ
 生活のしずらさや困りごとを共有したり、その対処法を考えていきます。メンバー同士で交流や情報共有ができ、支え合えるグループを目指します。

★青葉区民まつり
 11月3日(金)に青葉区役所で開催される「青葉区民まつり」に参加します。手作り小物を販売する予定ですので、是非準備にご協力お願い致します！また、当日、お手伝いいただける方も大募集です(*^_^*)

★自分のトリセツを考えよう
 トリセツとは取扱説明書のことです。ご自身の具合の悪くなり始めに気付いて、その時の対応方法や、周りに人にどう助けてもらうかを考えて作成していきます。皆さんのご参加をお待ちしております。

●場合によっては急遽、プログラム変更の可能性もあります。ご了承ください。