

こころびんぐ 2025年3月プログラム表

利用者氏名	
-------	--

日	月	火	水	木	金	土
<p>★日中訓練プログラム★</p> <p>○健康チェック 9:30～10:00 ○午前プログラム 10:00～12:00 ○午後プログラム 13:00～15:00</p>	<p>【体を動かすプログラム】 飲み物、タオルなどの準備をお願いします。 【屋外でのプログラム】 飲み物、帽子等の準備をお願いします。</p> 	<p>【宿泊者向け】 毎日9:00～朝ミーティング・健康チェックは、スタッフと共に活動について考える場です。原則に参加ください。 ★買い物★ 毎週(火)16:00～フジ 毎週(水)(金)16:00～アルソ</p>	<p>【利用者企画について】 黄色い背景のプログラムは、利用者の皆さんが企画されたものです。 ※企画を希望される方がいらっしゃいましたら、担当職員までご相談ください。</p>	<p>【全体ミーティング】 利用者と職員が、一緒に活動について考える場です。原則に参加ください。 【感染対策について】 「検温」「手指消毒」「マスクの着用」に、ご協力をお願いします。</p>	<p>★個別活動★ ・自分自身が、2時間の活動の中で出来ることを考えて、実践してみましょう。 ・まずは、自分の目標を立ててみましょう。 ・担当職員と一緒に考えてみましょう。</p>	<p>1 弁当 有・無</p> <p>食事会</p> <p>ウォーキング</p> <p>食事会の献立を考える</p>
2 弁当 有・無	3 弁当 有・無	4 弁当 有・無	5 弁当 有・無	6 弁当 有・無	7 弁当 有・無	8 弁当 有・無
食事会 編み物教室	ひな祭り	食事会 体を動かそう(体育館)	食事会 果実を育てよう	食事会 選択活動	食事会 選択活動	食事会 ストレッチ(訓練室)
スポーツ(体育館)		心の元気プラス① ～アニメ療法とは?～	パソコン教室 ～Word・Excel～	ウォーキング	自己分析をしてみよう	生活お役立ち① ～調理室(戸棚)整理～
9 弁当 有・無	10 弁当 有・無	11 弁当 有・無	12 弁当 有・無	13 弁当 有・無	14 弁当 有・無	15 弁当 有・無
食事会 公園散歩	食事会 個別活動の日	食事会 体を動かそう(体育館)	食事会 読書の時間	食事会 選択活動	食事会 選択活動	食事会 ウォーキング
全体ミーティング 一斉清掃・予定立て	3種類の敬語表現 『尊敬語・謙譲語・丁寧語』	心の元気プラス② ～マンガと20年間の葛藤～	ホワイトチョコケーキ 	ボランティア活動 ～清掃活動～	人付き合い練習プログラム ～ゲーム～ 	映画鑑賞会 
16 弁当 有・無	17 弁当 有・無	18 弁当 有・無	19 弁当 有・無	20 春分の日 弁当 有・無	21 弁当 有・無	22 弁当 有・無
食事会 選択活動	食事会 読書の時間	社会資源 ハローワーク 広島に行こう 	食事会 音楽ダンス	お好み焼きパーティー	食事会 選択活動	食事会 ストレッチ(訓練室)
スポーツ(体育館)	生活お役立ち② ～調理室(引き出し)整理～	パンを作ろう 	牡丹餅を作ろう	季節の飾りつけ 買い物 		
23 弁当 有・無	24 弁当 有・無	25 弁当 有・無	26 弁当 有・無	27 弁当 有・無	28 弁当 有・無	29 弁当 有・無
食事会 選択活動	食事会 選択活動	食事会 体を動かそう(体育館)	食事会 ストレッチ(訓練室)	食事会 選択活動	食事会 選択活動	お花見(平和公園)
スポーツ(体育館)	アルパーク・ダイソー へ行こう 	季節の飾りつけ 	音楽の時間 	ボランティア活動 ～清掃活動～	ウォーキング 	
30 弁当 有・無	31 弁当 有・無	<p>【選択活動の内容(例)】 読書/折り鶴の解体作業/折り紙/羊毛フェルト/ビーズ/編み物/刺繍/プラモデル/ぬり絵/スクラッチアート/習字/ペン習字/計算問題/字問題/パズル/プチブロック/ナンプレ/ワード/エクセル</p>		<p>★お弁当の利用時間について★ ○昼食12時15分～13時 訓練室にて ○夕食17時15分～18時 調理室にて 食事となります。事務所で渡します。 注文の締切は、昼食・夕食共に前日の16:00までです。</p>		<p>サービス 管理 責任者</p> <p>受付者</p>
食事会 選択活動	食事会 選択活動	卓球大会 (体育館) 		みんなで茶話会		<p>プログラムやその他予定に関するご意見、ご質問等ございましたら、お気軽にお問い合わせください。 (こころびんぐ082-279-5004)</p>

ここリビング 2025年3月 食事会献立表

日	月	火	水	木	金	土
						1
※黄色い背景の日は 利用者の皆さんが 考えて下さった献立です						<ul style="list-style-type: none"> ・蒸しチキンソテー ・れんこんと大和の きんぴら
2	3 ひな祭り	4 <ul style="list-style-type: none"> ・温玉のせ豚丼 ・味噌汁 	5 <ul style="list-style-type: none"> ・青のりのチキンカツ ・人参とゆで卵のサラダ 	6 <ul style="list-style-type: none"> ・豚しゃぶの和風ごま風 パスタ ・大根とワカメのサラダ 	7 <ul style="list-style-type: none"> ・サバの竜田揚げ ・白菜の洋風煮びたし 	8 <ul style="list-style-type: none"> ・カレーライス ・コールスロー
9 <ul style="list-style-type: none"> ・釜めしの素の炊き込み ご飯 ・人参しりしり ・味噌汁 	10 <ul style="list-style-type: none"> ・きのこたっぷりの ハンバーグ ・切り干し大根の中華風 サラダ 	11 <ul style="list-style-type: none"> ・ちらし寿司 ・焼きとり ・ナスのソテー 	12 <ul style="list-style-type: none"> ・クリームシチュー ・大根と人参のサラダ 	13 <ul style="list-style-type: none"> ・ぶりの照り焼き ・白菜と厚揚げの生 姜 	14 <ul style="list-style-type: none"> ・あったかうどん ・とり天 	15 <ul style="list-style-type: none"> ・卵チャーハン ・きのこのスープ
16 <ul style="list-style-type: none"> ・豚の竜田揚げケチャップ 甘酢かけ ・きのこのバタボン酢 	17 <ul style="list-style-type: none"> ・サンドウィッチ ・から揚げ ・コーヒー 	18 ハローワークに行こう	19 <ul style="list-style-type: none"> ・豚肉と玉ねぎのカレー照りやき ・茹でキャベツとカニカマの甘酢 和え 	20 お好み焼きパーティー	21 <ul style="list-style-type: none"> ・梅おろしの蒸しつくね ・包まないワンタンスー プ 	22 <ul style="list-style-type: none"> ・ミートスパゲッティ ・オニオンスープ
23 <ul style="list-style-type: none"> ・そば ・天ぶらの盛り合わせ 	24 <ul style="list-style-type: none"> ・さばの竜田揚げ ・白菜の洋風煮びたし 	25 <ul style="list-style-type: none"> ・豚こまのおかずきんぴら ・さつまいもの味噌汁 	26 <ul style="list-style-type: none"> ・きのこのカレーつくね ・ブロッコリーとツナの みそマヨサラダ 	27 <ul style="list-style-type: none"> ・豆腐のミートグラタン ・小松菜のスープ 	28 <ul style="list-style-type: none"> ・鶏のから揚げ ・トマトサラダ ・ポタージュスープ 	29 お花見
30 <ul style="list-style-type: none"> ・から揚げ ・サラダ 	31 <ul style="list-style-type: none"> ・豚ともやしの蒸し チャンプル ・きのこのレモンマリネ 					