

ここりピング 2026年1月プログラム表



氏 名

日	月	火	水	木	金	土
☆日中訓練プログラム☆ ●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	【宿泊者向け】 毎日9:00～朝ミーティング・健康チェックは、スタッフとともに活動について考える場です。原則ご参加ください。 ★買い物★ 毎週(火)16:00～フジ 毎週(水)(金)16:00～アルソ	★ここりピングワーク★ 生活課題の解決や目標達成に向けて取り組むプログラムです。メニュー表から取り組む課題を決め、準備された資料などを活用しながら、スタッフや他メンバーとも意見を交えたり、アドバイスをもらったりしながら進めて行くワークです。	【全体ミーティング】 利用者と職員と一緒に活動について考える場です。原則ご参加ください。 【感染対策について】 「検温」「手指消毒」「マスクの着用」にご協力お願いします。	1 食事会 ここりピングワーク 茶話会	2 食事会 ここりピングワーク 食事会の献立を考えよう	3 食事会 果実を育てよう ここりピングワーク
4 食事会 ここりピングワーク スポーツ	5 食事会 ここりピングワーク 初詣へ行こう	6 食事会 体を動かそう 習字	7 食事会 ここりピングワーク ビンゴゲームで新しい年を皆で祝おう！	8 食事会 ここりピングワーク ボランティア活動～清掃活動～	9 おもちパーティー 読書 ここりピングワーク	10 食事会 SST①～相手への頼み方から ここりピングワーク
11 食事会 ここりピングワーク 全体ミーティング一斉清掃・予定立て	12 成人の日 生活お役立ち① 寒さ対策、冬の過ごし方について	13 食事会 体を動かそう ここりピングワーク	14 食事会 ここりピングワーク 社会資源を知ろう① 生活保護、困窮者支援制度について	15 食事会 ここりピングワーク 季節の飾りつけ 買物	16 食事会 ここりピングワーク こころの元気プラス① 入院ってどうなってるの？	17 食事会 果実を育てよう 映画鑑賞会
18 食事会 ここりピングワーク スポーツ	19 食事会 果実を育てよう こころの元気プラス② 誰かに話を聞いてもらいたい	20 食事会 体を動かそう ここりピングワーク	21 パンを作ろう ここりピングワーク	22 食事会 ここりピングワーク ボランティア活動～清掃活動～	23 食事会 ここりピングワーク 季節の飾りつけ	24 食事会 SST②～謝り方～ ここりピングワーク
25 食事会 ここりピングワーク スポーツ	26 食事会 ここりピングワーク こころの元気プラス③ ピアサポートを文化にしたい	27 食事会 体を動かそう ここりピングワーク	28 食事会 ここりピングワーク 天風録	29 食事会 ここりピングワーク 社会資源を知ろう② 障害年金について	30 食事会 ここりピングワーク 食品の買い物の仕方 (徒歩でスーパーに行きます)	31 食事会 果実を育てよう ここりピングワーク

【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。

【訓練室で出来る活動内容(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/漢

★お弁当の利用時間★
 ○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。事務所でお渡しします。
注文・キャンセルの締切は、昼食・夕食ともに前日の16:00までです。

管理責任者	受付者
-------	-----

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。
 (ここりピング082-279-5004)

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 いなり寿司 かき玉うどん
4 カレーライス キャベツとツナのサラダ	5 鯖缶と高野豆腐の煮物 もやしとわかめの酢の物	6 里芋のそぼろ煮 味噌汁	7 鶏むね肉のピカタ かぼちゃのレンジ煮	8 炊き込みご飯 キャベツの胡麻和え	9 おもちゃパーティー	10 卵としそうめん ほうれん草とちくわの 和え物
11 豚小間の炒め飯 卵とわかめのスープ	12 揚げ出し豆腐 胡瓜の酢の物	13 焼肉	14 カレーうどん ちくわときゅうりの おかか和え	15 親子丼 小町菜のお浸し	16 チキンライス ポテトサラダ	17 鶏むね肉ともやしの 味噌バター炒め 切り干し大根の はりはり漬け
18 きつねうどん 小松菜と人参の胡麻和え	19 鶏もも肉と大根の さっぱり煮 かぼちゃのマッシュサラダ	20 鯖の味噌煮 ポテトサラダ	21 パンを作ろう	22 かぼちゃのそぼろ あんかけ丼 きんぴらごぼう	23 オムライス レタスと玉ねぎのサラダ コンソメスープ	24 マーボー豆腐丼（ひき肉少 なめ） きゅうりとわかめの 酢の物
25 ミートスパゲッテー 野菜サラダ	26 鶏むね肉のケチャップ炒め 大根とツナのマヨサラダ	27 他人丼 お吸い物	28 おにぎりセット （梅干し・鮭） 卵焼き 豚汁	29 白身魚と厚揚げの含め煮 紅白なます	30 キノコとさつま揚げの 炊き込みご飯 から揚げ	31 豚小間切れ肉の生姜焼き きんぴらごぼう