

## ここリビング 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)16:00～アルソ	★ここりビングワーク★ 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】 利用者と職員が一緒に活動に 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」にご協力お願ひい します。	1 食事会 ここりビング ワーク 茶話会	2 食事会 ここりビング ワーク 食事会の献立を考えよう	3 食事会 ここりビング ワーク
4	5	6	7	8	9	10
食事会 スポーツ	食事会 初詣へ行こう	食事会 ここりビング ワーク 習字	食事会 体を動かそう ピンゴゲームで新しい年を皆 で祝おう！	食事会 ここりビング ワーク ボランティア活動 ～清掃活動～	おもちゃパー ティー 読書	SST① ～相手への対 み方から
11	12 成人の日	13	14	15	16	17
食事会 全体ミーティング 一斉清掃・予定立て	食事会 生活お役立ち① 寒さ対策、冬の過ごし方 について	食事会 ここりビングワーク	食事会 ここりビング 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	食事会 ここりビング ワーク 季節の飾りつけ 貢物	食事会 ここりビング ワーク こころの元気プラス① 入院ってどうなってるの？	食事会 映画鑑賞会 果実を 育てよう
18	19	20	21	22	23	24
食事会 スポーツ	食事会 果実を育てよう	食事会 ここりビング ワーク ここりビングワーク	食事会 体を動かそう パンを作ろう	食事会 ここりビング ワーク ボランティア活動 ～清掃活動～	食事会 ここりビング ワーク 季節の飾りつけ	食事会 SST② ～謝り方～
25	26	27	28	29	30	31
食事会 スポーツ	食事会 ここりビング 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	食事会 ここりビング ワーク ここりビングワーク 天風録	食事会 ここりビング ワーク 社会資源を知ろう② 障害年金について	食事会 ここりビング ワーク 食品の買い物の仕方 (徒歩でスーパーに行きます)	食事会 ここりビング ワーク	食事会 果実を 育てよう
【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 クラッチャート/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 サービス 担当者	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。 (ここりビング082-279-5004)	

# ここリビング

## 2026年1月 プログラム表

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 おもちパーティー	10 卵とじそうめん 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 ミートスパゲッティー 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