

こころびんぐ 2025年1月プログラム表

利用者氏名	
-------	--

日	月	火	水	木	金	土
<p>【お知らせ】 全体ミーティングは、利用者とスタッフがともに活動について考える場です。原則ご参加ください。 ★プログラム時間★ ○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>【お願い】 ※体を動かすプログラムでは、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には、飲み物、帽子等の準備をお願いします。</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、スタッフまでご相談ください。</p>	<p>1 元日 弁当有・無</p> <p>食事会 選択活動</p> <p>まったり茶話会 ～今年の抱負～</p>	<p>2 弁当有・無</p> <p>新年を祝おう (カルタ・福笑い・書初め等)</p> <p>選択活動</p>	<p>3 弁当有・無</p> <p>食事会 選択活動</p> <p>食事会の献立を考える</p>	<p>4 弁当有・無</p> <p>食事会 選択活動</p> <p>読書の時間 良かった本、好きな本の紹介</p>
5 弁当有・無	6 弁当有・無	7 弁当有・無	8 弁当有・無	9 弁当有・無	10 弁当有・無	11 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 選択活動	食事会 選択活動	餅パーティ 選択活動	食事会 選択活動
たこあげをしよう	フレンチトーストを作ろう	初詣に行こう	オリジナルカレンダーを作ろう	ボランティア活動 ～清掃活動～		映画鑑賞
12 弁当有・無	13 成人の日 弁当有・無	14 弁当有・無	15 弁当有・無	16 弁当有・無	17 弁当有・無	18 弁当有・無
食事会 選択活動	食事会 選択活動	食事会 ウォーキング	食事会 選択活動	食事会 選択活動	冬の宮島に行こう	食事会 選択活動
全体ミーティング 一斉清掃・予定立て	～社会資源を知ろう～ 「生活保護・困窮者支援制度」	ゲーム交流会	編み物・手作り教室	心の元気プラス 「考え方のクセ」		生活お役立ち ～寒さ対策～
19 弁当有・無	20 弁当有・無	21 弁当有・無	22 弁当有・無	23 弁当有・無	24 弁当有・無	25 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 選択活動	食事会 選択活動	食事会 選択活動	食事会 選択活動
スポーツ (体育館)	季節の飾りつけ (買物)	天風録	ICT講習会(外部講師)	ボランティア活動 ～清掃活動～	調理の基本講座	季節の飾りつけ
26 弁当有・無	27 弁当有・無	28 弁当有・無	29 弁当有・無	30 弁当有・無	31 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)	イオンタウン楽々園に行こう	食事会 選択活動	食事会 選択活動	
スポーツ (ドッジビー大会) (体育館)	サークルワンに行こう♪	かんたんお菓子作り!		ウォーキング	パンを作ろう	

【宿泊者向け】
毎日9:00朝ミーティング健康チェック
毎週(火)16:00～買物 フジ
毎週(水)(金)16:00～買物 アルゾ

【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/漢字問題/パズル/プチブロック/ナンプレ/ワード/エクセル/パワーポイント

【感染対策について】
「検温」「手指消毒」「マスクの着用」につきましては、ご協力お願いします。

【お弁当の利用時間】
○弁当注文の締切
昼食・夕食共に前日の16:00まで。
○昼食・夕食の時間と場所
昼12:10～13:00 訓練室にて
夕17:00～18:00 調理室にて

サービス管理責任者	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。
(こころびんぐ082-279-5004)

ココリビング 2025年1月 食事会献立表

日	月	火	水	木	金	土
			1 水 <ul style="list-style-type: none"> ・煮しめ ・紅白なます ・雑煮 	2 木 新年を祝おう	3 金 <ul style="list-style-type: none"> ・カレーライス ・サラダ 	4 土 <ul style="list-style-type: none"> ・酢豚 ・ナムル ・わかめスープ
5 日 <ul style="list-style-type: none"> ・アツアツうどん ・とり天 かき揚げ 	6 月 <ul style="list-style-type: none"> ・ちらし寿司 ・黒豆 ・すまし汁 	7 火 <ul style="list-style-type: none"> ・七草がゆ ・焼き魚 ・きんぴら 	8 水 <ul style="list-style-type: none"> ・和風ハンバーグ ・切り干し大根の煮物 ・味噌汁 	9 木 <ul style="list-style-type: none"> ・白菜と鶏団子のスープ ・だし巻き卵 	10 金 餅パーティー 	11 土 <ul style="list-style-type: none"> ・ミートスパゲッティ ・サラダ ・ポタージュスープ
12 日 <ul style="list-style-type: none"> ・煮込みうどん ・白菜の和え物 	13 月 <ul style="list-style-type: none"> ・麻婆豆腐 ・春雨サラダ ・中華スープ 	14 火 <ul style="list-style-type: none"> ・豚肉のピーマンのさっぱりチンジャオロース ・トマトのネギみそ和え ・豆腐の味噌汁 	15 水 <ul style="list-style-type: none"> ・魚のキノコバター醤油焼き ・マカロニサラダ ・コンソメスープ 	16 木 <ul style="list-style-type: none"> ・肉団子とゆで卵の味噌煮 ・水菜と油揚げのおひたし ・なめたけの味噌汁 	17 金 冬の宮島に行こう	18 土 <ul style="list-style-type: none"> ・チキンとキノコのクリームパスタ ・たまねぎのカリカリサラダ
19 日 <ul style="list-style-type: none"> ・五目ビーフン ・中華スープ 	20 月 <ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉のトマト煮込み ・コールスロー ・コンソメスープ 	21 火 <ul style="list-style-type: none"> ・筑前煮 ・青菜の白和え ・味噌汁 	22 水 <ul style="list-style-type: none"> ・豚の生姜焼き ・ポテトサラダ ・味噌汁 	23 木 <ul style="list-style-type: none"> ・ピピン丼 ・春雨サラダ 	24 金 <ul style="list-style-type: none"> ・竜田揚げ ・野菜サラダ ・味噌汁 	25 土 <ul style="list-style-type: none"> ・キーマカレー ・サラダ
26 日 <ul style="list-style-type: none"> ・ラーメン ・冷凍餃子 	27 月 <ul style="list-style-type: none"> ・親子丼 ・青菜のじゃこ和え ・味噌汁 	28 火 <ul style="list-style-type: none"> ・野菜炒め ・高野豆腐の煮物 ・味噌汁 	29 水 イオンタウン楽々園に行こう	30 木 <ul style="list-style-type: none"> ・他人丼 ・小松菜の和え物 ・味噌汁 	31 金 <ul style="list-style-type: none"> ・焼きそば ・中華スープ 	