

## 多機能型事業所はっぴいわーく 生活訓練プログラム

### 🌸 タイムスケジュール

午前

- 9：30 朝礼
- 9：45 環境整備（掃除、ゴミ出し、植物の水撒きなど）
- 10：00 休憩
- 10：15 活動
- 10：45 休憩
- 11：00 活動・昼食準備（炊飯・おみそ汁作り）
- 11：30 休憩
- 11：45 お昼休みの準備（テーブル拭き、盛り付け、配膳）
- 12：00 お昼休み

午後

- 13：00 活動
- 13：30 休憩
- 13：45 活動
- 14：15 休憩
- 14：30 活動・振り返り
- 15：00 終礼

### 🌸 週間プログラム

	月	火	水	木	金
午前	ゆったり ワーク	ゆったり ワーク	調理 レクリエーション など	就 B 体験	ゆったり ワーク
午後	ウォーキング / 読書	献立決め 買い物		菜園 畑作業	SST

- ・天候や季節行事などにより、予定していたプログラムが変更となることがあります。
- ・上記のうち、ゆったりワーク、就 B 体験、菜園・畑作業は工賃をお支払いします。  
そのほかの生活訓練プログラムは、工賃の対象外となります。
- ・生活訓練で通所をされている方でも、就労 B（工賃あり）に参加することが出来ます。
- ・昼食を注文できます。料金は以下の通りです。

弁当：240 円    ご飯：60 円    カレー：200 円（ご飯込み）    みそ汁：サービス

## ✿ 各プログラムの内容

### ○ゆったりワーク○

- ・ ゆったりワークは、しっかりと働く事には不安がある方のためのプログラムです。

### ○ウォーキング○

- ・ 体力づくりや健康維持をするために、楽しく歩きましょう。

### ○文化活動○

- ・ 体調や気分で、ウォーキングに参加ができない方は、事業所内で読書や創作等をして過ごしましょう。

### ○献立決め・買い物

- ・ 翌日の料理のための献立を考え、食材の買い物に出かけます。
- ・ 買い物では、事業所で必要な物の買い物をお願いすることがあります。

### ○調理○

- ・ お昼ご飯のプラス1品を作ります。皆で協力して、楽しく美味しいご飯を作しましょう。

### ○菜園・畑作業○

- ・ 育てている植物の管理やお手入れをお願いします。事業所の菜園では野菜を、プランタではお花を育てています。旧大東町の畑でも、野菜を育てています。

### ○SST○

- ・ 生活技能訓練 (Social Skills Training) というプログラムです。日々の暮らしに必要な、さまざまな技術 (例：コミュニケーション、時間やお金の管理、健康の管理) について学んでいきます。

### ○レクリエーション○

- ・ スポーツ：体育館を借りてスポーツをします。
- ・ プチ外出：市内や近隣市町の観光スポットなどにお出かけをします。
- ・ DVD鑑賞：DVDを鑑賞します。見たい作品のリクエストをお待ちしています。
- ・ 季節行事：四季折々の季節にちなんだ行事をお楽しみに！

### ○その他○

- ・ 年に数回、就労 B に通所されている方たちと一緒に、事業所全体でのレクリエーションを行う予定です。