

運動(運)・創作(創)・就労(就)・コミュニケーション(コミ)・リラックス(リラ)・その他(他)

SST	社会生活技能訓練の略で、コミュニケーション技能を練習する方法の一つです。仲間とともに、ロールプレイと呼ばれる役割演技や解決方法を出し合って自分が取れる行動を広げる練習をして日常生活に活かすプログラムです。	運	コミ
		創	リラ
		就	他
語ろう会	好きなことを話題に語るができる。答えがあってもいいし、答えのないものについて話をしてもいい場です。自由な形式で自分、他者の考えや思いを共有できます。	運	コミ
		創	リラ
		就	他
当事者研究	自分の事を自分で研究する方法です。自分自身の症状や起きている事を整理していきます。経験を宝に苦労や希望の研究を行います。大変な中にも、笑いとユーモアを大切に、当事者の生活経験の蓄積から生まれた自助-自分を助け、励まし、活かす-と自治(自己治療・自己統治)のツールです。	運	コミ
		創	リラ
		就	他
WRAP	元気回復行動プラン——WRAP(ラップ)は、元気になり、元気であり続け、なりたい自分になるための、自分でつくる自分のための行動プランです。アメリカの精神的な困難を持つ方たちによってつくられたものですが、WRAPは誰にとっても役立つことが報告されています。	運	コミ
		創	リラ
		就	他
コミュニケーションワーク	コミュニケーションゲームを通じて自分のコミュニケーションのクセを見つけ、新たな知識を身に着けたり対処スキルを獲得する練習を行います。	運	コミ
		創	リラ
		就	他
生活相談会	福祉制度や日常の生活などからテーマを決め、ソーシャルワーカーらと共にメンバーみんなで知りたい情報を調べたりしながら一緒に学んでいきます。	運	コミ
		創	リラ
		就	他
つどい	ピアサポートグループとして開催しています。生きづらさ等を他者と、言いつばなし、聞きつばなしの中で共感、分かち合いを行うグループです。	運	コミ
		創	リラ
		就	他
たんぽぽの会	依存症と診断された方を対象としたグループミーティングです。アルコール、薬物、ギャンブル、自傷行為、過量服薬など依存物質や行動に関連した問題に取り組みたいと考える方が集まり、今ここでの自分、これまでの自分、これからの自分を振り返る場です。	運	コミ
		創	リラ
		就	他
対話をしよう	「対話」を通して、考える力を養い、自分・他者の考え、気持ちを大切にすることを学び、生きやすくなることを目的としたプログラムです。気楽に楽しく学べることを大事にしています。	運	コミ
		創	リラ
		就	他
企画部	参加者がやりたいことを出し合い、参加者がやりたいことを決め、参加者で協力して行っていくプログラムです。現在は、澤口商店なる模擬喫茶の運営を行っています	運	コミ
		創	リラ
		就	他
漢(おとこ)の会	男性メンバーのみで実施します。やりたい事をみんなで相談しながら行いきます。(カフェに行く・映画を見に行く、バーベキューなど)	運	コミ
		創	リラ
		就	他
女子会	女性メンバーのみ。やりたい事をみんなで相談しながら行っていきます。(ハンドマッサージ・ネイル・足湯・カフェに行く等)	運	コミ
		創	リラ
		就	他

スイーツ作り	希望のスイーツをメンバーで協力し作成し、試食します。	運	コミ
		創	リラ
		就	他
ビリヤード	小さめのビリヤード台を使って9ボールやゴールデンベル独自のビリヤードルールで練習や対戦をします。	運	コミ
		創	リラ
		就	他
珈琲の会	コーヒー好きが集まり、豆の挽き方を選んだり、豆を挽いて、淹れて、飲み比べてコーヒーを楽しむ会です。コーヒーがお好きな方、豆から淹れてみたい方のおすすめ	運	コミ
		創	リラ
		就	他
卓球/バドミントン/ ミニバレー/野球	運動場にてゲーム形式や練習など自分のペースで身体を動かし楽しみます。 身体を大きく使った運動がしたいという方におすすめです。	運	コミ
		創	リラ
		就	他
パークゴルフ/ バッティングセンター	夏季限定。近隣のパークゴルフ場にて1～2ホールラウンドします。未経験者でもゆる～く始められます。	運	コミ
		創	リラ
		就	他
ハーブの会	院内敷地に様々なハーブを植え、育てて、収穫します。収穫したものをお茶にしてメンバー皆で試飲します。育てる、収穫する、頂くことを通して達成感が得られます。	運	コミ
		創	リラ
		就	他
リラクゼーション	リラクゼーションストレッチ、呼吸法、筋弛緩法、アロマ、座禅など自分の身体と対話します。自分なりのリラクゼーションの方法を見つけることを目指します	運	コミ
		創	リラ
		就	他
ゆーす	若年者向けのプログラムです。同世代の方が集まり、ゲームや対話、自分たちの好きなことをじっくりと楽しむ場です	運	コミ
		創	リラ
		就	他
アロマ体操	筋弛緩法を行いながら、その日の参加者の気分に合わせてアロマオイルを選びます。筋弛緩法とアロマの香りで心身共にリラックスできます。	運	コミ
		創	リラ
		就	他
ウォーキング/ 登山/森林療法	江別市内の散歩道や公園、森林に赴き、四季の移ろいを楽しみながらウォーキングをします。リズム運動、有酸素運動などによる心身への効果、自律神経の安定や血圧の低下、脳のリラックス作用があります。	運	コミ
		創	リラ
		就	他
椅子体操	椅子やマットを使い、ビデオを見ながら脳活運動やストレッチを行います。体力作りや運動不足解消などゆるやかな運動をしたいという方におすすめです。	運	コミ
		創	リラ
		就	他
HHD	ヘルシー・減るしーダイエットの略、通称HHD。負荷の強い運動やストレッチを行うこと、定期的な体組成計測、自分にあった食事を考えることで、自分の理想的な体を目指すプログラムです。	運	コミ
		創	リラ
		就	他
園芸療法	草花や野菜などの園芸植物や、身の回りにある自然とのかかわりを通して、心の健康、体の健康、社会生活における健康の回復を図ります。	運	コミ
		創	リラ
		就	他

リラックスヨガ ピラティス	ハンディキャップヨガインストラクターによる指導の下、呼吸に意識を向けながら、ひとつひとつポーズをとっていきます。呼吸や身体の動きを通して、自分のカラダやココロに気づくことができたり、整えるのに効果があります。	運	コミ
		創	リラ
		就	他
動物大好き	動物の愛らしい動画を観たり、時には動物のいる場所へ行き、実際にふれあうことなどを通して癒しの時間を持てます。	運	コミ
		創	リラ
		就	他
読書クラブ	本好き、読書好きが集まり、自分の好きな本について語ります。本に興味がない、苦手と感じてきた方も、詠みやすい、親しみやすい図書を紹介してもらったり読書の輪を広げていくプログラム。	運	コミ
		創	リラ
		就	他
魚釣り	江別市近郊の池や川に行き、魚釣りをを行います。季節の移ろいや水辺での活動でリラックスできたり、釣りを楽しむことができます。	運	コミ
		創	リラ
		就	他
カラオケ	自分で曲を選びなかまと最新の通信カラオケを楽しみます。	運	コミ
		創	リラ
		就	他
良き人生 詩集の会	その時の気持ちを詩にしたため、其々発表。お互いの詩について共感しながら論評し合います。	運	コミ
		創	リラ
		就	他
パステルアート	外部講師を招き、見本を元にパステルクレヨンを用い絵を作ります。あらかじめ用意した型枠を利用するため「絵は描けない」と自信がないという方にもおすすめ。	運	コミ
		創	リラ
		就	他
フラワーアレンジ	外部講師を招き、生花を花器に活けます。完成した作品は院内に展示したり、希望者は持ち帰ることもできます。	運	コミ
		創	リラ
		就	他
文化活動	書道やペン習字、塗り絵など各自が好きな種目をに取り組みます。「字をうまく書けるようになりたい」「集中力を上げたい」様々な目的に対応します	運	コミ
		創	リラ
		就	他
創作活動	革細工・アイロンビーズ・裁縫・ヒンメリ・エコクラフト・アロマキャンドル等、好きな種目の作品作りができます。簡単なものから段階的に難しい作品まで挑戦ができるプログラムです。	運	コミ
		創	リラ
		就	他
コラージュ	雑誌や新聞チラシなどから好きな柄を切り取り、パーツを組み合わせて貼ることで作品を作り、自己表現をします。絵のうまい下手は関係なく、好きなものを思い思いに張り付けていくことで作品ができます。	運	コミ
		創	リラ
		就	他
ボランティアクラブ	院内の車椅子のメンテナンス(清掃、除菌、調整等)や敷地内ごみ拾い、雪かきなど「誰かのために役に立つ」体験ができます。また働くに向けて、持久力や体力をつけるそのためにも活用できます。	運	コミ
		創	リラ
		就	他
パソコン練習	パソコンに触れたことのない初心者から仕事を目指してスキルアップしたい方まで、段階に応じてパソコン操作を練習できます。目標に応じて打ち込み、ワード・エクセル・パワーポイントなどを練習できます。	運	コミ
		創	リラ
		就	他

事業所見学	就労を考えている方が不安なく通うことができるよう、A型/B型事業所や就労移行支援事業所へ出向き、実際の場面を見学します。不安なことなどを事前に確認し自分が通えるために整えていきます。	運	コミ
		創	リラ
		就	他
就労準備ぐるーぷ	いつかは働きたい、けどどこがいいのか、何が良いのか、自分は何がしたのか、事業所などの見学を通して自分に合った場所、働き方を考えるプログラムです	運	コミ
		創	リラ
		就	他
やわらか脳プログラム	認知機能リハビリテーションを集団で実施しています。日常生活での困りごとに関連した認知機能(あたまのはたらき)のトレーニングを行い、生活のしやすさの向上を図ります。	運	コミ
		創	リラ
		就	他
軽作業	決められた規格に沿って製品作りを行います。エコクラフト・革細工など素材を活かした製品を作成します。「規格に沿う」など就労に向けて活用できます。	運	コミ
		創	リラ
		就	他
ボランティア活動 お薬手帳/エコバッグ/メモ帳	お薬手帳カバーやエコバッグ、メモ帳など日常で必要となるものを材料から手作りし、バザーでの販売や活動用の備品として活用します。	運	コミ
		創	リラ
		就	他
かのうの雑学	時事ネタや歴史上の人物、生物についてなど利用者さんの要望にもお応えしながら雑学を知ることができます。新しいことを知りたい、集団にいることに慣れたいことから始めたいという方にはおおすすめのプログラムです。	運	コミ
		創	リラ
		就	他
みんなで学ぼう会	メンタルヘルスに関して、元気を続けるための方法をみんなで学んでいく会です。誰でも参加でき、自分なりの方法を考えていけます。	運	コミ
		創	リラ
		就	他