

ここリピング 2025年12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	1 弁当 有・無		2 弁当 有・無		3 弁当 有・無		4 弁当 有・無		5 弁当 有・無		6 弁当 有・無	
	食事会	ここりピング ワーク	食事会	体を動かそう	食事会	ここりピング ワーク	食事会	ここりピング ワーク	食事会	ここりピング ワーク	食事会  果実を 育てよう 	
	食事会の献立を考えよう		ここりピングワーク		社会資源を知ろう ～精神保健福祉手帳～		ゲーム交流会		食品の買い物の仕方 (徒歩でスーパーに行きます)		ここりピングワーク	
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		12 弁当 有・無		13 弁当 有・無	
食事会	ここりピング ワーク	食事会  果実を育てよう 	食事会	体を動かそう	食事会	ここりピング ワーク	食事会	ここりピング ワーク	食事会	ここりピング ワーク	食事会 SST① ～伝え方～	
スポーツ		生活お役立ち① 「生活習慣作り」		防災訓練 (ひろしま避難誘導アプリ)		季節の飾りつけ 買い物		ボランティア活動 ～清掃活動～		こころの元気プラス①～ ジョーシキって何？～		ここりピングワーク
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		19 弁当 有・無		20 弁当 有・無
食事会	ここりピング ワーク	食事会	ここりピング ワーク	食事会	体を動かそう	パンを作ろう 	ここりピング ワーク	食事会	ここりピング ワーク	食事会	ここりピング ワーク	食事会  果実を 育てよう 
全体ミーティング 一斉清掃・予定立て		タピオカ&生クッキー 茶話会 		ここりピングワーク				SST② ～難しいこと練習しませんか～		季節の飾りつけ		映画鑑賞会 
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		26 弁当 有・無		27 弁当 有・無
食事会	ここりピング ワーク	食事会  果実を育てよう 	食事会	体を動かそう	食事会	ここりピング ワーク	食事会	ここりピング ワーク	食事会	ここりピング ワーク	食事会 SST③ ～断り方～	
お菓子作り		生活お役立ち② 「台所とトイレ掃除」		ここりピングワーク		チョコレートケーキを作ろう 		ボランティア活動 ～清掃活動～		年末の 大掃除 		季節の飾りつけ
28 弁当 有・無		29 弁当 有・無		30 弁当 有・無		31 弁当 有・無		【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。
食事会	ここりピング ワーク	食事会	ここりピング ワーク	食事会	体を動かそう	食事会	ここりピング ワーク					
スポーツ		こころの元気プラス② ～ありがとう～		ここりピングワーク		大晦日茶話会						

【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/漢字問題

★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。
(ここリピング082-279-5004)

こころリビング 2025年12月 食事会献立表

日	月	火	水	木	金	土
	1 豚肉と大根煮物 ほうれん草のお浸し	2 豚こま切れ肉と白菜の 中華炒め 春雨サラダ	3 肉じゃが ブロッコリーの タラマヨかけ	4 麻婆豆腐 胡瓜とわかめの酢の物	5 鶏むね肉の唐揚げ 大根と油揚げの味噌汁	6 鯖の味噌煮 小松菜のおかか和え
7 ガバオ風焼きそば オニオンスープ	8 白身魚と白菜のあんかけ キノコのソテー	9 鶏肉の塩麴焼き 人参とツナの和え物	10 豆腐ハンバーグ きのこソース ブロッコリーと カリフラワーの温野菜	11 豚肉と厚揚げの味噌炒め 大根と油揚げの煮物	12 鮭の塩焼き 豚汁	13 鶏肉と根菜の筑前煮 胡瓜の和え物
14 豚肉とごぼうの柳川風 豆腐と長ネギの味噌汁	15 塩サバの焼き物 大根とわかめのサラダ	 鶏肉のニンニク ペッパーソティ 胡瓜とツナのサラダ	17 パンを作ろう	18 鶏肉の甘辛煮 白菜の油揚げの味噌汁	19 豚小間の生姜焼き キャベツとピーマンの 炒め物	20 鶏むね肉のピカタ マカロニサラダ
21 鶏もも肉の竜田揚げ ほうれん草とえのきの和え 物	22 豚肉と長ネギの塩炒め わかめスｰプ	23 豆腐と野菜の チャンプルー	24 大根と鶏肉のそぼろ煮 きんぴらごぼう	25 鶏肉のケチャップ炒め 温野菜サラダ	26 レンコンの塩酢豚 豆苗とえのきの味噌汁	27 豚肉の味噌漬け焼き キノコの和風マリネ
28 鶏肉と白菜のクリーム煮 ポテトサラダ	29 豚小間キャベツの回鍋肉風 わかめと玉子のスープ	30 豚バラ大根 胡瓜とカニカマの酢の物	31 年越しそば 鶏天			