

米山自在館 自立訓練(生活訓練)/宿泊型自立訓練 支援プログラム

「自立訓練(生活訓練)」では、一定の期間内(※原則2年以内)で、様々なプログラムへの参加や個別支援を通して、生活能力の維持・向上を目指しています。

※1年以上の長期入院をされていた方は、3年以内の利用が可能です。



【1日の流れ】

自立訓練(生活訓練) *9:00~15:30 土日祝日はお休み

9:00	9:30	10:30	10:45	11:45	13:00	14:00
朝礼・軽体操	プログラム	休憩	プログラム	昼食	プログラム	個別支援

宿泊型自立訓練 *16:00~翌 8:30

18:00	21:00	22:00	6:30	7:00
夕食	門限	消灯	起床・整容	朝食

【プログラムのメニュー】

◎**日常生活力向上プログラム** ~生活力を身につけます~

- ・掃除 ・ゴミの分別 ・整理整頓 ・衛生活動 ・洗濯



◎**健康管理プログラム** ~生活していく上で必要な基礎体力作りを行い、健康的な体を維持します~

- ・コツコツ貯金体操 ・散歩 ・卓球 ・バイタルチェック
・勉強会(健康づくりや服薬に対する正しい知識を学びます。)

◎**社会性育成プログラム** ~人や社会との関わりを学び、よりよい社会生活を送ることができるよう支援します~

- ・SFA(=社会生活力プログラム)

グループ討議、グループワーク、体験学習などを通して、「自分を知る」「できることを増やす」「やってみる」というステップを踏み、主体的に生活する力を身につけます。

◎**スキルアッププログラム** ~社会参加への意欲の向上を図ります~

- ・就労体験(軽作業)

◎**余暇活動プログラム** ~活動を楽しみ、生活意欲の向上や仲間づくりを支援します~

- ・創作活動 ・塗り絵 ・芸術 ・脳トレ ・映画鑑賞 ・カラオケ ・ボウリング ・お菓子作り
・集団レクリエーション(カードゲーム、交流ゲーム、季節の行事)
・タブレットを使用し、趣味を楽しむ
・クラブ活動



【個別支援】

◎一人ひとりの目標に合わせて個別に支援します

- ・金銭管理 ・薬の自己管理 ・地域の社会資源の利用 ・掃除、洗濯、調理 ・買い物
・日常生活相談 ・地域移行への支援(新生活への相談・準備、地域で利用できるサービスの情報提供)