

チャレンジ個別

新しい力を身につけて自信をつけよう！
 自分の得意・不得意を見つけ、将来のことを考える材料にしよう！
 やったことのないものにチャレンジし世界を広げてみよう！

	目指すところ	プログラム名	目的・内容
生活技能 訓練	<ul style="list-style-type: none"> 日常生活の技能を身につけます。 自分でできることを増やします。 	調理	1人分の昼食が準備できるように買い物から片付けまでを練習します。
		洗濯	洗濯機の使い方・干し方等を学びます。
		アイロン	アイロンがけを練習します。
		ボタン付け	ボタン付けができるように練習します。
		買い物	職員と一緒にお店に行き買い物の練習をします。
		金銭管理	出納帳をつけて自分の1か月の収支を管理していきます。
		片付け	自分の家で気になる所を挙げてもらい、きれいになる方法を探って実践していきます。必要があれば職員が訪問してお掃除を手伝います。
		セルフケア	ひげそり・髪の整え方・爪切り・正しい歯磨きの仕方などを身につけます。
健康維持 体力作り	健康で規則正しい生活を送れるようにします。	ウォーキング	万歩計をつけて30分程歩きます。東京～鹿児島を目指します。
		軽スポーツ	仲間を誘って近所の公園でバドミントンなどをします。
		スポーツ(高階・オアシス)※	体育館でバレーや卓球をして汗を流します。
社会参加	<ul style="list-style-type: none"> 外に出る機会を作ります。 自分の力を役立てます。 	きれいな町づくり隊	地域のゴミ拾いをして町をきれいにします。
		ベルマーク仕分け	収集・仕分けをして財団に送り、教育支援に役立ててもらいます。
		外出練習	行きたい所への行き方を調べ、実際にバスや電車を使って行ってみましょう。
		ハンドメイド販売	イベントやカフェソラーレで販売する小物を作ります。
就労準備	働く自信をつけられるようにします。	パソコン教室(移行)	タイピングソフト、テキストを使ってワードやエクセルの練習、インターネット検索の仕方などを学びます。
		幕張ワークサンプル(移行)	お仕事練習キットを使って、色々な作業を体験します。
		カフェ見学(B型ソラーレ)	カフェの仕事を見学します。
		内職体験(B型ソラーレ)	内職の仕事を体験します。
		自主製品体験(みなみ)	商品となる自主製品作成を体験します。レジン、お手玉、ビーズ小物など。
		ペン字	練習帳で見本に習って書く練習をします。読みやすく丁寧な字を書くことを目指します。

余暇活動	<ul style="list-style-type: none"> ・生活を豊かに、楽しくします。 ・リラックス、気分転換の方法を身につけます。 ・自分の力(集中力、持続力、表現力など)を高めます。 ・コミュニケーションの練習をします。 	手芸	裁縫、刺し子、刺繍、編み物、工作など
		アート	書道、塗り絵、ゼンタングル、折り紙、ちぎり絵、絵画、マーブリングなど
		脳トレ	ドリルやパズルで頭の体操をしましょう。
		お菓子作り	皆で食べるお菓子を作ります。レシピを調べて買い物するところから行います。
		ガーデニング	季節ごとに花を植えたりしてみんとの庭を手入れしていきます。
		作品作成	思い思いに作品づくりをします。年2回の展覧会に出品することもできます。
		ゲーム	トランプ、オセロ、ボードゲームなど。対戦相手を誘って、楽しみながらコミュニケーションをとってみましょう。
		コーラス(みなみ)※月1回	先生の指導のもと、合唱の練習をします♪
		農作業(みなみ)	みなみ農園で野菜作りを体験します。

※基本、3ヵ月を1クールとします。職員と相談し、取り組むものを決めていきましょう！

