

令和 2年 4月 デイケア リカバリープログラム♪

	月	火	水	木	金					
	デイケアの目的♪	※サークル活動の種目	1	2	3					
午前	<ul style="list-style-type: none"> セルフモニタリング 体力の回復・学習 コミュニケーション 問題解決・処世術習得 目標づくりなど 	<ul style="list-style-type: none"> *学習会 (SST・当事者研究など) *手芸/写真/アロマ/料理 *各種スポーツ・フィットネス *共同作業 (園芸、貼り絵など) ※活動時はメンバー同士で打合せ！	ゲーム		クラフト工房		調理 『豚すき』			
午後			軽すぽ バドミントン、卓球、他	サークル活動	軽すぽ 卓球、足つぼ、他	サークル活動	ウォーキング	認知行動療法 応用編 アサーション		
メモ										
	6	7	8	9	10					
午前	ウォーキング	エコクラフト オープン講座	クラフト工房		ゲーム		調理 『まいたけの天ぷら』			
午後	カラオケ	WRAP を活かそう♪	書道/塗り絵	認知行動療法 基礎編①/④	軽すぽ ストレッチ、卓球、他	サークル活動	軽すぽ 卓球、足つぼ、他	ヘルシー料理 鶏肉五目味噌炒め	ウォーキング	認知行動療法 応用編 行動活性化
メモ										
	13	14	15	16	17					
午前	ウォーキング	音楽療法【講師】 オープン講座	ゲーム		クラフト工房		調理 『鶏もも肉のトマトシチュー』			
午後	カラオケ	WRAP を活かそう♪	お菓子作り 苺のティラミス	認知行動療法 基礎編②/④	軽すぽ バドミントン、卓球、他	サークル活動	軽すぽ 卓球、足つぼ、他	サークル活動	ウォーキング	認知行動療法 応用編 認知再構成法
メモ										
	20	21	22	23	24					
午前	ウォーキング	アロマクラフト サシェ オープン講座	クラフト工房		ゲーム		調理 『ちくわポテトサラダ天』			
午後	カラオケ	WRAP を活かそう♪	茶道	認知行動療法 基礎編③/④	軽すぽ ストレッチ、卓球、他	サークル活動	軽すぽ 卓球、足つぼ、他	ヘルシー料理 苺の寒天	ウォーキング	認知行動療法 応用編 問題解決法
メモ										
	27	28	29	30	お知らせ♪					
午前	ウォーキング	音楽療法【講師】 オープン講座	 昭和の日		体力測定		①看護実習生が20(月)21(火)の午前中に来ます。 ②感染対策の為、入室時に検温しています。 ご協力、よろしくお願ひいたします。			
午後	カラオケ	WRAP を活かそう♪			書道/塗り絵	認知行動療法 基礎編④/④			軽すぽ 卓球、足つぼ、他	サークル活動
メモ										

リカバリー： 症状や障害が続いても日常生活に新しい意味や目的を見出し、自分らしく充実した人生を生きていくプロセス