

令和 2年 10月 デイケアリカバリープログラム

	月	火	水	木	金					
	お知らせ	デイケアの目的	サークル活動の種目	1	2					
午前	感染対策の為、 デイケアに参加される方は マスク着用が必要になります。 入室時に検温しています。ご協 力 よろしくお願いたします。	<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 	*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		調理 『栗ご飯と鶏もも大根煮』				
午後				ウォーキング *悪天時は軽スポ	認知行動療法 *悪天時は軽スポ	軽すぽ 卓球、足つぼ、他	ヘルシー料理 モンブランロール	認知行動療法 応用編 行動活性化		
メモ										
	5	6	7	8	9					
午前	ウォーキング *悪天時は軽スポ	羊毛フェルト オープン講座	ゲーム	クラフト工房 *外出プロ 光と風の丘公園	調理 『ミートソース料理』					
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 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 *悪天時は軽スポ	認知行動療法 応用編 認知再構成法
メモ	*午前中看護実習生が参加されます。		*午前中看護実習生が参加されます。		*定員がある為、事前に申し込んでください。					
	12	13	14	15	16					
午前	ウォーキング *悪天時は軽スポ	音楽療法【講師】 オープン講座	クラフト工房	ゲーム	調理 『豚の梅じそロールカツ』					
午後	カラオケ	WRAP を活かそう♪	お菓子作り チョコバナナ クレープ	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	ヘルシー料理 食べる野菜スープ	ウォーキング *悪天時は軽スポ	認知行動療法 応用編 問題解決法
メモ										
	19	20	21	22	23					
午前	ウォーキング *悪天時は軽スポ	*映画鑑賞会 『内容は、後日決定』	ゲーム	クラフト工房	調理 『たらこスパゲッティ』					
午後	カラオケ	WRAP を活かそう♪	映画鑑賞	認知行動療法 基礎編③/④	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 *悪天時は軽スポ	認知行動療法 応用編 アサーション
メモ		*映画は午前と午後に分けて観ます。								
	26	27	28	29	30					
午前	ウォーキング *悪天時は軽スポ	音楽療法【講師】 オープン講座	クラフト工房	体力測定	調理 『羽根つき餃子』					
午後	カラオケ	WRAP を活かそう♪	茶道	認知行動療法 基礎編④/④	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 *悪天時は軽スポ	認知行動療法 応用編 行動活性化
メモ	*午前中看護実習生が参加されます。		*午前中看護実習生が参加されます。							

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