

# 令和 2年12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		1		2		3		4		
午前	<ul style="list-style-type: none"> <li>セルフモニタリング</li> <li>体力の回復・学習</li> <li>コミュニケーション</li> <li>問題解決・処世術習得</li> <li>目標づくりなど</li> </ul>		クラフト工房 クリスマスキャンドル		ゲーム		クラフト工房		調理 『スコッチエッグ』		
午後			書道/塗り絵		ウォーキング *悪天時は軽スポ	サークル活動		軽すぼ 卓球、足つぼ、ストレッチ、他		園芸 *悪天時は軽スポ	
メモ											
	7		8		9		10		11		
午前	ウォーキング *悪天時は軽スポ		音楽療法【講師】		クラフト工房		ゲーム		調理 『手巻き寿司』		
午後	カラオケ	WRAP を活かそう♪	お菓子作り ダブル チーズケーキ	認知行動療法 基礎編①/④	軽すぼ バドミントン、卓球、他	サークル活動		軽すぼ 卓球、足つぼ、他	ヘルシー料理 肉じゃが	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											
	14		15		16		17		18		
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 『牛肉と野菜のトマトシチュー』		
午後	カラオケ	WRAP を活かそう♪	映画鑑賞会	認知行動療法 基礎編②/④	ウォーキング *悪天時は軽スポ	軽すぼ 卓球、足つぼ、他	ヘルシー料理 とろける フォンダンショコ ラ	園芸 *悪天時は軽スポ	認知行動療法 応用編 認知再構成法		
メモ											
	21		22		23		24		25		
午前	ウォーキング *悪天時は軽スポ		音楽療法【講師】		ゲーム		体力測定		調理 『クリスマスケーキ、トマトピザ』		
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	軽すぼ バドミントン、卓球、他	サークル活動		クリスマス会の準備 スポンジ作り、ピザの生地作り		クリスマス会	
メモ											
	28		29		30		31		サークル活動の種目		
午前	ウォーキング *悪天時は軽スポ		大掃除/クッキー作り						<ul style="list-style-type: none"> <li>*学習会 (SST・当事者研究など)</li> <li>*手芸/写真/アロマ/料理</li> <li>*各種スポーツ・フィットネス</li> <li>*共同作業 (園芸、貼り絵など)</li> <li>※活動時はメンバー同士で打合せ!</li> </ul>		
午後	カラオケ	WRAP を活かそう♪	茶話会	認知行動療法 基礎編④/④							
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