

令和3年1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	お知らせ		1
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! 	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 よろしくお願いいたします。		
午後					
メモ					
	4	5	6	7	8
午前	初詣 (散歩) *悪天時は軽スポ	書き初め	クラフト工房	ゲーム	調理 『鮭入りお雑煮』
午後	カラオケ WRAP を活かそう♪	茶道 認知行動療法 基礎編①/④	軽すぽ サークル活動 バドミントン、卓球、他	節句の料理 『七草粥』	ウォーキング 認知行動療法 *悪天時は軽スポ 応用編 問題解決法
メモ					
	11	12	13	14	15
午前		音楽療法【講師】	ゲーム	クラフト工房	調理 『クリームシチュー』
午後		お菓子作り おしるこ 認知行動療法 基礎編②/④	軽すぽ 卓球、ストレッチなど	軽すぽ ヘルシー料理 じゃがいもとツナのグラタン 卓球、足つぼ、他	ウォーキング 認知行動療法 *悪天時は軽スポ 応用編 アサーション
メモ					
	18	19	20	21	22
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』	クラフト工房	ゲーム	調理 『ミニカレー南蛮』
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③/④	軽すぽ サークル活動 バドミントン、卓球、他	軽すぽ バドミントン、卓球、足つぼなど	ウォーキング 認知行動療法 *悪天時は軽スポ 応用編 行動活性化
メモ		*映画は午前と午後に分けて観ます。			
	25	26	27	28	29
午前	ウォーキング *悪天時は軽スポ	音楽療法【講師】	ゲーム	クラフト工房	調理 『オニオングラタンスープ』
午後	カラオケ WRAP を活かそう♪	体力測定 認知行動療法 基礎編④/④	軽すぽ サークル活動 バドミントン、卓球、他	軽すぽ ヘルシー料理 カスタードまんじゅう 卓球、足つぼ、他	ウォーキング 認知行動療法 *悪天時は軽スポ 応用編 認知再構成法
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