

令和3年2月 デイケアリカバリープログラム

	月 1		火 2		水 3		木 4		金 5			
午前	ウォーキング *悪天時は軽スポ		書道/塗り絵		ゲーム		クラフト工房		調理 『恵方巻』			
午後	カラオケ	WRAP を活かそう♪	お菓子作り キャラメル チョコケーキ	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 バドミントン、卓球、足つぼなど		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												
	8		9		10		11		12			
午前	ウォーキング *悪天時は軽スポ		音楽療法【講師】		ゲーム		 建国記念の日		調理 『ポークシチュー』			
午後	カラオケ	WRAP を活かそう♪	茶道	認知行動療法 基礎編②/④	軽すぼ バドミントン、卓球、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												
	15		16		17		18		19			
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 『白菜と豚バラのミルフィーユ』			
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	軽すぼ 卓球、ストレッチなど		軽すぼ 卓球、足つぼ、他	ヘルシー料理 肉野菜炒め	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			*映画は午前と午後に分けて観ます。									
	22		23		24		25		26			
午前	ウォーキング *悪天時は軽スポ		 天皇誕生日		ゲーム		クラフト工房		調理 『フランスパングラタン』			
午後	カラオケ	WRAP を活かそう♪			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 りんごのマフィン	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												
					デイケアの目的		サークル活動の種目		お知らせ			
午前					 今年の恵方巻の方角『南南東』		<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!		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。	
午後												
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