

令和3年4月 デイケアリカバリープログラム

	月	火	水	木	金	
	サークル活動の種目	お知らせ	デイケアの目的	1	2	
午前	*学習会 (SST・当事者研究など) *手芸/写真/アロマ/料理	感染対策の為、	<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 	クラフト工房	調理 『ボンゴレ春の訪れ』	
午後	*各種スポーツ・フィットネス *共同作業 (園芸、貼り絵など)	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。		ヘルシー料理 『牛ごぼうの食べるスープ』	ウォーキング *悪天時は軽スポ	認知行動療法 応用編 認知再構成法
メモ	*活動時はメンバー同士で打合せ!					
	5	6	7	8	9	
午前	ウォーキング *悪天時は軽スポ	体力測定	ゲーム	クラフト工房	調理 『鮭のクリームコロック』	
午後	カラオケ	書道/塗り絵	軽すぽ 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 *悪天時は軽スポ	認知行動療法 応用編 問題解決法
メモ						
	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】	ゲーム	クラフト工房	調理 『野菜たっぷり豆乳シチュー』	
午後	カラオケ	茶道	軽すぽ 卓球、ストレッチなど	ヘルシー料理 『いちごの淡雪かん』	ウォーキング *悪天時は軽スポ	
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 『竹の子混ぜご飯』	
午後	カラオケ	映画鑑賞会	軽すぽ 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 *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。				
	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】	ゲーム		調理 『春キャベツの巻き寿司』	
午後	カラオケ	お菓子作り カラメル チーズブラン	軽すぽ 卓球、ストレッチなど		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						

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