

令和3年5月 デイケアリカバリープログラム

	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7		
午前	 法記念の日	 みどりの日	 こどもの日	クラフト工房	調理 『春野菜と桜海老ターメリックパエリア』		
午後				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 認知再構成法	
メモ							
	10	11	12	13	14		
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 『卵ベーコントマトピザ』		
午後	カラオケ	書道/塗り絵 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	ヘルシー料理 『八宝菜』	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							
	17	18	19	20	21		
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 『たらこマヨポテトリンゴサラダ』		
午後	カラオケ	映画鑑賞会	軽すぽ 卓球、ストレッチなど	茶道	ウォーキング *悪天時は軽スポ		
メモ		*映画は午前と午後に分けて観ます。					
	24	25	26	27	28		
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 『ベーコンしらすとトマトパスタ』		
午後	カラオケ	お菓子作り 『アイススイートポテト』	軽すぽ バドミントン、卓球、他	サークル活動	ヘルシー料理 『みたらし団子』	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							
	31	メモ	サークル活動の種目	お知らせ	デイケアの目的		
午前	ウォーキング *悪天時は軽スポ		*学習会 (SST・当事者研究など)	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 宜しくお願いいたします。	<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 		
午後	カラオケ	*手芸/写真/アロマ/料理					
		*各種スポーツ・フィットネス					
メモ			*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!				

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