

令和3年7月 デイケアリカバリープログラム

	月	火	水	木	金	
	お知らせ	サークル活動の種目	デイケアの目的	1	2	
午前	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 よろしくお願ひいたします。	*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！	・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 『アンチョビキャベツパスタ』	
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						
	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 『野菜たっぷり餃子』	
午後	カラオケ	書道/塗り絵	軽すぽ バドミントン、卓球、他	ヘルシー料理 豚肉の冷しゃぶサラダ	ウォーキング *悪天時は軽スポ	
メモ		認知行動療法 基礎編①/④	サークル活動			
	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 『冷やし彩どり野菜そば』	
午後	カラオケ	お菓子作り メロンパフェ	軽すぽ 卓球、ストレッチなど	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	
メモ		認知行動療法 基礎編②/④			認知行動療法 応用編 問題解決法	
	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			
午後	カラオケ	映画鑑賞会	軽すぽ 卓球、ストレッチなど			
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	クラフト工房	調理 『にらたっぷりチヂミ』	
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 チーズケーキ	ウォーキング *悪天時は軽スポ	
メモ		認知行動療法 基礎編③/④				

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