

令和3年8月4日 デイケアリカバリープログラム

	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
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 『和風バターコーンパスタ焼きそば』
午後	カラオケ	書道/塗り絵 認知行動療法 基礎編④/④	軽すぼ バドミントン、卓球、他	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 アサーション
メモ					
	9	10	11	12	13
午前		音楽療法【講師】	ゲーム	クラフト工房	お盆休み 
午後	振替休日	お菓子作り スイカフルーツ ポンチ 認知行動療法 基礎編①/④	軽すぼ 卓球、ストレッチなど	ヘルシー料理 冷製スープ	
メモ					
	16	17	18	19	20
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 『ねばねば冷やし細麺うどん』
午後	カラオケ	映画鑑賞会	軽すぼ 卓球、ストレッチなど	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 行動活性化
メモ		*映画は午前と午後に分けて観ます。			
	23	24	25	26	27
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 『鶏もも肉りんごと生姜風味』
午後	カラオケ	茶道 認知行動療法 基礎編②/④	軽すぼ 卓球、ストレッチなど	ヘルシー料理 ティラミス	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					
	30	31	デイケアの目的	お知らせ	サークル活動の種目
午前	ウォーキング *悪天時は軽スポ	クラフト工房 アロマクラフト	<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 	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 よろしく願いいたします。	<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!
午後	カラオケ	お菓子作り オレンジショート ケーキ 認知行動療法 基礎編③/④			
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