

令和3年9月 デイケアリカバリープログラム

	月	火	水	木	金	
	デイケアの参加目的	お知らせ	1	2	3	
午前	<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 よろしくお願いいたします。	ゲーム	クラフト工房	調理 『梨の豚バラスライス巻きフライ』	
午後			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 問題解決法
メモ						
	6	7	8	9	10	
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 『七色たこ焼き』	
午後	カラオケ	書道/塗り絵	軽すぼ 卓球、ストレッチなど	ヘルシー料理 和風ハンバーグ	ウォーキング *悪天時は軽スポ	
メモ						
	13	14	15	16	17	
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 『明太子クリームコロッケ』	
午後	カラオケ	お菓子作り バナナパンケーキ	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 アサーション
メモ						
	20	21	22	23	24	
午前		*映画鑑賞会 『内容は、後日決定』	ゲーム		調理 『甘辛タンドリーチキン』	
午後		映画鑑賞会	軽すぼ 卓球、ストレッチなど		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。					
	27	28	29	30	サークル活動の種目	
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	*学習会 (SST・当事者研究など)	
午後	カラオケ	茶道	軽すぼ 卓球、ストレッチなど	ヘルシー料理 チョコシリアルバー	*手芸/写真/アロマ/料理	
メモ					*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!	

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