

# 令和3年10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	サークル活動の種目		1	
午前	<ul style="list-style-type: none"> <li>セルフモニタリング</li> <li>体力の回復・学習</li> <li>コミュニケーション</li> <li>問題解決・処世術習得</li> <li>目標づくりなど</li> </ul>	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。	*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)		調理 『フランスパン野菜のチーズフォンデュ』	
午後						ウォーキング *悪天時は軽スポ
メモ						
	4	5	6	7	8	
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 『栗ご飯とじゃがいもの味噌汁』	
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 さば缶チゲ	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						
	11	12	13	14	15	
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 『豚ロースとウィンナーチーズ巻きカツ』	
午後	カラオケ	お菓子作り バイクドチーズ ケーキ	園芸	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 認知再構成法
メモ						
	18	19	20	21	22	
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 『和風あさりきのこパスタ』	
午後	カラオケ	映画鑑賞会	軽すぼ 卓球、ストレッチなど	ヘルシー料理 モンブランロール	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		*映画は午前と午後に分けて観ます。				
	25	26	27	28	29	
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 『オムライストマトソースグラタン』	
午後	カラオケ	茶道	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						

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