

# 令和3年11月 デイケアリカバリープログラム

|    | 月<br>1             | 火<br>2  | 水<br>3  | 木<br>4   | 金<br>5  |
|----|--------------------|---|---|--|---|
| 午前 | ウォーキング<br>*悪天時は軽スポ | 体力測定  | 文化の日<br>   | クラフト工房   | 調理<br>『茄子のひき肉トマトソースチーズ』   |
| 午後 | カラオケ               | 書道/塗り絵<br>認知行動療法<br>基礎編①/④  |   | 軽すぽ<br>バドミントン、卓球、足つぼなど   | ウォーキング<br>*悪天時は軽スポ  |
| メモ | 午前：看護実習生参加予定       | 午前：看護実習生参加予定  |   |  |   |
|    | 8                  | 9   | 10  | 11   | 12  |
| 午前 | ウォーキング<br>*悪天時は軽スポ | 音楽療法【講師】  | ゲーム   | クラフト工房   | 調理<br>『春巻きのベーコンポテトパイ』   |
| 午後 | カラオケ               | お菓子作り<br>白玉クリーム<br>ぜんざい<br>認知行動療法<br>基礎編②/④   | 軽すぽ<br>卓球、ストレッチなど   | ヘルシー料理<br>キャベツと鶏むね肉のスープ  | ウォーキング<br>*悪天時は軽スポ  |
| メモ |                    |   |   |  |   |
|    | 15                 | 16  | 17  | 18   | 19  |
| 午前 | ウォーキング<br>*悪天時は軽スポ | *映画鑑賞会<br>『内容は、後日決定』  | ゲーム   | クラフト工房   | 調理<br>『さつまいものカレー風味コロッケ』   |
| 午後 | カラオケ               | 映画鑑賞会   | 軽すぽ<br>卓球、ストレッチなど   | 軽すぽ<br>バドミントン、卓球、足つぼなど   | 外出プログラム<br>[牛久自然観察の森]散策<br>*悪天時は軽スポ   |
| メモ |                    | *映画は午前と午後に分けて観ます。   |   |  |   |
|    | 22                 | 23  | 24  | 25   | 26  |
| 午前 | ウォーキング<br>*悪天時は軽スポ | 勤労感謝の日<br> | ゲーム   | クラフト工房   | 調理<br>『照り焼きごはんチキンカツバーガー』  |
| 午後 | カラオケ               |   | 軽すぽ<br>卓球、ストレッチなど   | ヘルシー料理<br>りんごのカプチーノブラウニー   | ウォーキング<br>*悪天時は軽スポ  |
| メモ |                    |   |   |  |   |
|    | 29                 | 30  | デイケアの参加目的   | お知らせ   | お知らせ  |
| 午前 | ウォーキング<br>*悪天時は軽スポ | 音楽療法【講師】  | <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、<br><br>デイケアに参加される方は<br>マスク着用が必要になります。<br>入室時に検温しています。ご協<br>力 よろしくお願ひいたします。 | <ul style="list-style-type: none"> <li>プログラムは、急遽変更すること<br/>もあります。</li> <li>外出プログラムは、車の定員が<br/>ある為事前申し込みが必要です</li> </ul> |
| 午後 | カラオケ               | 茶道<br>認知行動療法<br>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