

# 令和3年12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"> <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 力 よろしくお願ひいたします。	ゲーム	クラフト工房	調理 豚スライスのリンゴとハムチーズかつ	
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	*外出プロ 阿見町作品展見学
メモ						*定員がある為、事前に申し込んでください。
	6	7	8	9	10	
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 レンコンに肉詰め揚げ	
午後	カラオケ	お菓子作り フルーツ パウンドケーキ	軽すぼ 卓球、ストレッチなど	ヘルシー料理 ほたてのクラムチャウダー	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						
	13	14	15	16	17	
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 そばと野菜の焼きそば	
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 ガトーショコラ	ウォーキング *悪天時は軽スポ	*外出プロ クリスマス会買出
メモ					*定員がある為、事前に申し込んでください。	
	20	21	22	23	24	
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（クリスマス会準備） 苺ケーキ、りんごとベーコンのピザ	
午後	カラオケ	映画鑑賞会	軽すぼ 卓球、ストレッチなど	クリスマス会準備 スポンジ作り、ピザの生地作り	クリスマス会	
メモ		*映画は午前と午後に分けて観ます。				
	27	28	29	30	31	
午前	ウォーキング *悪天時は軽スポ	音楽療法【講師】	年末大掃除 お菓子作り			
午後	カラオケ	茶道	茶話会			
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