

令和4年3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	1	2	3	4		
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 	体力測定	ゲーム	クラフト工房	調理 五目焼きそば		
午後		書道、塗り絵	認知行動療法 基礎編	軽すぽ ストレッチ、バドミントンなど	ヘルシー料理 焼きドーナツ	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							
	7	8	9	10	11		
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 ほうれん草の春巻き		
午後	カラオケ	お菓子作り さくらもち	認知行動療法 基礎編	軽すぽ ストレッチ、バドミントンなど	軽すぽ 卓球、ストレッチなど	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							
	14	15	16	17	18		
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 たこやき		
午後	カラオケ	映画鑑賞会	軽すぽ ストレッチ、バドミントンなど	ヘルシー料理 ブルーベリーマフィン	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。					
	21	22	23	24	25		
午前		音楽療法【講師】	ゲーム	クラフト工房	調理 豆乳の茶わん蒸し		
午後		茶道	認知行動療法 基礎編	軽すぽ ストレッチ、バドミントンなど	カラオケ	ウォーキング *悪天時は軽スポ	
メモ							
	28	29	30	31	お知らせ		
午前	ウォーキング *悪天時は軽スポ	クラフト工房 フラワーボックス	ゲーム	クラフト工房	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。		
午後	カラオケ	お菓子作り いちご大福	認知行動療法 基礎編	軽すぽ ストレッチ、バドミントンなど		ヘルシー料理 さば缶と白菜の煮物	
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