

# 令和4年4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		
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。			調理		
午後					五目焼きそば		
メモ					ウォーキング *悪天時は軽スポ		
	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 ほうれん草の春巻き		
午後	カラオケ	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 いちごのムースプリン	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							
	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 たこやき		
午後	カラオケ	お菓子作り さくらもち	軽すぽ ストレッチ、バドミントンなど	軽すぽ ストレッチ、バドミントンなど	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							
	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 豆乳の茶わん蒸し		
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 鶏むね肉と野菜の卵とじ	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		*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			
午後	カラオケ	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			
メモ	午前：看護実習生参加予定	午前：看護実習生参加予定					

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