

令和 4 年 7 月 デイケアリカバリープログラム

	月	火	水	木	金
	お知らせ	デイケアの目的			1
午前	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 よろしくお願いたします。	<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 			調理 厚揚げの大場チーズサンド
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 ズッキーニと豚肉のミルクフィユ
午後	カラオケ	書道/塗り絵	軽すぽ 卓球、ストレッチなど	お菓子作り 七夕スイーツ	ウォーキング *悪天時は軽スポ
メモ		認知行動療法 基礎編		認知行動療法 応用編 アサーション	
	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 よだれ鶏
午後	カラオケ	お菓子作り ベリーフレンチ トースト	軽すぽ 卓球、ストレッチなど	ヘルシー料理 豚バラと玉ねぎのチャプチェ	ウォーキング *悪天時は軽スポ
メモ		認知行動療法 基礎編		認知行動療法 応用編 行動活性化	
	18	19	20	21	22
午前		*映画鑑賞会 『内容は、後日決定』	ゲーム	クラフト工房 うちわ作り	調理 ピーマンとチーズの豚バラまき
午後		映画鑑賞会	軽すぽ 卓球、ストレッチなど	カラオケ	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。			
	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 夏野菜のエッグドリア
午後	カラオケ	茶道	軽すぽ 卓球、ストレッチなど	ヘルシー料理 カスタードまんじゅう	ウォーキング *悪天時は軽スポ
メモ		認知行動療法 基礎編		認知行動療法 応用編 認知再構成法	

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