

# 令和4年10月 デイケアリカバリープログラム

	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7		
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 さつまいもの肉巻き照り焼き		
午後	カラオケ	書道/塗り絵	認知行動療法 基礎編	軽すぼ 卓球、ストレッチ、風船バレーなど	ヘルシー料理 コーンブレッド	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							
	10	11	12	13	14		
午前	 スポーツの日	音楽療法【講師】	ゲーム	クラフト工房 ハロウィーン飾り	調理 肉団子とかぼちゃのスープ		
午後		お菓子作り スイートポテト	認知行動療法 基礎編	軽すぼ 卓球、ストレッチ、風船バレーなど	カラオケ	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		午前：看護実習生参加予定	午前：看護実習生参加予定				
	17	18	19	20	21		
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 鳥ごぼうの炊き込みご飯とサラダ		
午後	カラオケ	映画鑑賞会	軽すぼ 卓球、モルック、ストレッチなど	ヘルシー料理 かぼちゃのカスタードロール	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。					
	24	25	26	27	28		
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 塩油淋鶏		
午後	カラオケ	茶道	認知行動療法 基礎編	軽すぼ 卓球、足つぼ、ストレッチなど	ヘルシー料理 鶏肉とれんこんのつくね焼き	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							
	31	デイケアの参加目的			お知らせ		
午前	ウォーキング *悪天時は軽スポ			<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 よろしく願います。		
午後	カラオケ						
メモ	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