

令和4年11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		調理 豆乳スープ		
午後		書道/塗り絵	認知行動療法 基礎編②		軽すぼ 卓球、ストレッチ、風船バレーなど	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		午前：看護実習生参加予定					
	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 一口味噌カツ		
午後	カラオケ	お菓子作り かぼちゃのタルト	認知行動療法 基礎編③	ヘルシー料理 ほうれん草と鶏肉の豆乳クリーム煮	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 シチューパイ		
午後	カラオケ	映画鑑賞会	軽すぼ 卓球、バドミントン、足つぼなど	ヘルシー料理 どら焼き	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		*映画は午前と午後に分けて観ます。					
	21	22	23	24	25		
午前	ウォーキング *悪天時は軽スポ	音楽療法【講師】		クラフト工房	調理 豆乳茶わん蒸し		
午後	カラオケ	茶道		認知行動療法 基礎編④	ヘルシー料理 おからのブラウニー	ウォーキング *悪天時は軽スポ	
メモ							
	28	29	30	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 クリスマス飾り	ゲーム	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 よろしくお願ひいたします。			
午後	カラオケ	お菓子作り さつまいもの モンブラン	認知行動療法 基礎編			軽すぼ 卓球、バドミントン、足つぼなど	
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