

# 令和4年12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	2	
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 よろしくお願ひいたします。		クラフト工房	調理 チキンナゲット	
午後				ヘルシー料理 白菜とささみの卵スープ	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						
	5	6	7	8	9	
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 スコッチエッグ	
午後	カラオケ	書道/塗り絵	散策 阿見公民館作品展見学	ヘルシー料理 オールドファッション チョコドーナッツ	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						
	12	13	14	15	16	
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 クラムチャウダー	
午後	カラオケ	お菓子作り チーズケーキ	園芸	ヘルシー料理 いもようかん	ウォーキング *悪天時は軽スポ	
メモ						
	19	20	21	22	23	
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（クリスマス会準備） ケーキ作りなど	
午後	カラオケ	映画鑑賞会	軽すぽ 卓球、モルック、ストレッチなど	クリスマス会準備 スポンジ作り、ピザの生地作り	クリスマス会	
メモ		*映画は午前と午後に分けて観ます。				
	26	27	28	29	30	
午前	ウォーキング *悪天時は軽スポ	音楽療法【講師】	ゲーム	年末大掃除 お菓子作り	 良いお年を お迎え下さい	
午後	カラオケ	茶道	軽すぽ 卓球、風船バレー、足つぼなど	茶話会		
メモ		認知行動療法 基礎編④/④				

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