

# 令和5年2月 デイケアリカバリープログラム

|    | 月                  | 火   | 水   | 木   | 金  |
|----|--------------------|---|---|---|--|
|    |                    |   | 1   | 2   | 3  |
| 午前 |                    |   | ゲーム   | クラフト工房  | 調理<br>患方巻  |
| 午後 |                    |   | 軽すぽ<br>卓球、モルック、ストレッチなど  | ヘルシー料理<br>抹茶テリーヌ  | ウォーキング<br>*悪天時は軽スポ<br>認知行動療法<br>応用編 アサーション                       |
| メモ |                    |   |   |   |  |
|    | 6                  | 7   | 8   | 9   | 10   |
| 午前 | ウォーキング<br>*悪天時は軽スポ | 体力測定  | ゲーム   | クラフト工房  | 調理<br>春巻き  |
| 午後 | カラオケ               | 書道/塗り絵<br>認知行動療法<br>基礎編④/④                  | 軽すぽ<br>卓球、ストレッチ、風船バレーなど   | ヘルシー料理<br>ブルーベリーロールケーキ  | ウォーキング<br>*悪天時は軽スポ<br>認知行動療法<br>応用編 行動活性化                        |
| メモ |                    |   |   |   |  |
|    | 13                 | 14  | 15  | 16  | 17   |
| 午前 | ウォーキング<br>*悪天時は軽スポ | 音楽療法【講師】                                    | ゲーム   | クラフト工房  | 調理<br>お好み焼き  |
| 午後 | カラオケ               | お菓子作り<br>ブラウニー<br>認知行動療法<br>基礎編①/④          | 軽すぽ<br>卓球、バドミントン、足つぼなど  | ヘルシー料理<br>ふわとろおからお餅   | ウォーキング<br>*悪天時は軽スポ   |
| メモ |                    |   |   |   |  |
|    | 20                 | 21  | 22  | 23  | 24   |
| 午前 | ウォーキング<br>*悪天時は軽スポ | *映画鑑賞会<br>『内容は、後日決定』                        | ゲーム   |  | 調理<br>ピザ   |
| 午後 | カラオケ               | 映画鑑賞会                                       | 園芸  |   | ウォーキング<br>*悪天時は軽スポ<br>認知行動療法<br>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。                           |   |   |  |
|    | 27                 | 28  | お知らせ1   | お知らせ2   | デイケアの参加目的  |
| 午前 | ウォーキング<br>*悪天時は軽スポ | 音楽療法【講師】                                    | 感染対策の為、<br>デイケアに参加される方は<br>マスク着用が必要になります。<br>入室時に検温しています。<br>ご協力よろしくお願い<br>いたします。 | ・プログラムは急遽変更する<br>こともあります。   | ・セルフモニタリング<br>・体力の回復・学習<br>・コミュニケーション<br>・問題解決・処世術習得<br>・目標づくりなど |
| 午後 | カラオケ               | お菓子作り<br>いちご<br>シフォンケーキ<br>認知行動療法<br>基礎編②/④ |   |   |  |
| 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