

# 令和5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	火 お願い	水 ご意見募集	木	金 1
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 よろしくお願いいたします。	より皆様にとって過ごし易い、意味 のあるデイケアにしたいので… あれやってみたい!! これやってみたい!! を募集します。		ヘルシー料理 白菜チャウダー
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 トランプ、麻雀、パズル、バランス等	クラフト工房 アイロンビーズ、エコクラフトなど	大事な!! 冬の感染症対策講座
午後	カラオケ	自由な 書道/塗り絵	散策 阿見公民館作品展見学	調理 肉じゃがコロッケ	ウォーキング *悪天時は軽スポ
メモ					
	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】 リズム、トーンチャイム等	ゲーム トランプ、麻雀、パズル、バランス等	クラフト工房 アイロンビーズ、エコクラフトなど	調理 うずらのスコッチエッグ
午後	カラオケ	お菓子 ふわふわチョコカップケーキ	園芸	ヘルシー料理 豚こまキャベツつくね	ウォーキング *悪天時は軽スポ
メモ					
	18	19	20	21	22
午前	ウォーキング *悪天時は軽スポ	上手な睡眠講座 zzz	ゲーム トランプ、麻雀、パズル、バランス等	クラフト工房 アイロンビーズ、エコクラフトなど	調理 豚こまチーズ焼き
午後	カラオケ	映画鑑賞会 今回のジャンルは恋愛、ドラマ *映画は13時から開始です。	軽すぽ (気配切り) 卓球、モルック、ストレッチなど	ヘルシー料理 大根サラダ	ウォーキング *悪天時は軽スポ
メモ					
	25	26	27	28	29
午前	調理 (クリスマス会準備) ケーキ作りなど	音楽療法【講師】 リズム、トーンチャイム等	ゲーム トランプ、麻雀、パズル、バランス等	クラフト工房 アイロンビーズ、エコクラフトなど	年末大掃除 鍋会準備
午後	クリスマス会 カラオケ、ゲーム	茶道	軽すぽ 卓球、風船バレー、足つぼなど	園芸 来年の作物についてみんなで相談	年忘れ鍋会
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