

# 令和6年1月 デイケアリカバリープログラム

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
午前			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… あれやってみよう! これやってみよう!! をノートに書いて下さい。	初詣散歩 善照寺	調理 七草がゆ、豚汁
午後				書初め大会	自律神経が整う瞑想
メモ				お手本のリクエストまってる	気持ちが落ち着く練習
	8	9	10	11	12
午前		音楽療法【講師】 リズム、トーンチャイム等	カラオケ	軽すぼ のんびりストレッチ	調理 給食が決まったら発表
午後		アートセラピー ポストカード作り	ゲーム 新年カルタ大会	茶話会 今年の抱負	お出かけ 牛久大仏
メモ		表現する事で人は癒されます	いろんなカルタをやってみよう!!	身体をほくして今年の抱負を語る。	
	15	16	17	18	19
午前	上手な睡眠講座zzz	体力測定	アートセラピー 感情を色で表現する	ヘルシー料理 給食が決まったら発表	軽すぼ DVDを見ながら筋肉体操
午後	画像を見ながら脳トレ アハ体験	お菓子作り 給食が決まったら発表	映画鑑賞 内容は後日決定	ゲーム コミュニケーションゲーム	カラオケ
メモ	色々な脳トレにチャレンジ!!		※映画は13時から始まります	伝えることをゲームをしながら学べます	
	22	23	24	25	26
午前	軽すぼ 卓球、モルック、ストレッチ	音楽療法【講師】 リズム、トーンチャイム等	園芸	アトリエ工房 アイロンビーズ、エコクラフトなど	お菓子作り 給食が決まったら発表
午後	ウォーキング *悪天時は軽スポ	ゲーム ジェンガ、トランプ、麻雀など	ヘルシー料理 給食が決まったら発表	カラオケ	上手な睡眠講座zzz
メモ				新競技ポッチャとは?	
	29	30	31	お知らせ	
午前	ゲーム コミュニケーションゲーム	軽すぼ 早球、セルツク、ストレッチなど	ウォーキング *悪天時は軽スポ	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。 です。	
午後	アートセラピー 何にを作るか当日のお楽しみ	カラオケ	WRAP 元気回復行動プラン		
メモ				<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>	

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