



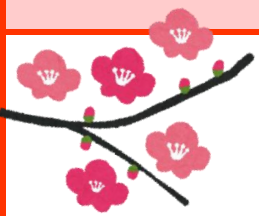


令和6年2月 デイケアリカバリープログラム

	月 お知らせ1	火 お知らせ2	水 デイケアの参加目的	木 1	金 2
午前	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… あれやってみよう! これやってみよう!! をノートに書いて下さい。	<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 	ウォーキング *悪天時は軽スポ	 調理 恵方巻 節分会 豆まきとカラオケ
午後				 お出かけ ブックオフ	
メモ					
	5	6	7	8	9
午前	軽すぼ のんびりストレッチ	音楽療法【講師】 リズム、トーンチャイム等	ゲーム 色んな鬼ごっこ等	ヘルシー料理 てんぷら粉で簡単チヂミ	ウォーキング *悪天時は軽スポ
午後	アートセラピー コラージュで表現	書道	ウォーキング *悪天時は軽スポ	WRAP 元気回復行動プラン	カラオケ
メモ			走らない鬼ごっこ等		
	12	13	14	15	16
午前	建国記念 の日 	体力測定	上手な睡眠講座zzz	ゲーム ジェンガ、トランプ、麻雀など	お菓子作り 簡単生チョコ
午後		ウォーキング *悪天時は軽スポ	軽すぼ 筋トレ体幹トレーニング	ウォーキング *悪天時は軽スポ	カラオケ
メモ		振替休日			
	19	20	21	22	23
午前	ゲーム J-POPかるた	音楽療法【講師】 リズム、トーンチャイム等	ウォーキング *悪天時は軽スポ	自律神経が整う瞑想 マインドフルネスで ストレスに強くなるよ	天皇誕生日 
午後	カラオケ	ヘルシー料理 たっぴりコーンマヨのヒーマンカツ プ	アートセラピー 『集中して描く』を体感する	お出かけ 土浦ひな祭り	
メモ					
	26	27	28	29	
午前	ウォーキング *悪天時は軽スポ	ゲーム イントロクイズ	脳トレ 画像を見てアハ体験	上手な睡眠講座zzz	
午後	調理 レンジで簡単グラタン	映画鑑賞 内容は後日決定	カラオケ	ウォーキング *悪天時は軽スポ	
メモ		※映画は13時から始めます			

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