

# 令和6年3月 デイケアリカバリープログラム

	月	火	水	木	金
	お知らせ1	お知らせ2	デイケアの参加目的		1
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"> <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>		お菓子作り <small>雛祭り♪ミキサーで簡単♪菱餅レアチーズ♪</small>
午後					カラオケ
メモ					
	4	5	6	7	8
午前	軽すぼ 筋トレ体幹トレーニング	何でもコンサート お好みの音楽をみんなで聴く	ウォーキング *悪天時は軽スポ	調理 メニュー未定	ウォーキング *悪天時は軽スポ
午後	書道	アート工房 藍染め	ゲーム <small>麻雀、トランプなど</small>	WRAP① 1/3	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
メモ			WRAPは継続して参加することをお勧めします		
	11	12	13	14	15
午前	ヘルシー料理 メニュー未定	音楽療法【講師】 <small>リズム、トーンチャイム等</small>	園芸 作付け	ウォーキング *悪天時は軽スポ	軽すぼ やさしいパワーヨガ
午後	お出かけ 100均にお買い物	体力測定	ゲーム <small>麻雀、トランプなど</small>	WRAP① 2/3	映画鑑賞 内容は後日決定
メモ				※映画は13時から始めます	
	18	19	20	21	22
午前	SST 	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
午後	上手な睡眠講座zzz	何でもコンサート お好みの音楽をみんなで聴く		アートセラピー 曼荼羅アート	カラオケ
メモ	SSTで伝え方の練習をしましょう。				
	25	26	27	28	29
午前	ウォーキング *悪天時は軽スポ	音楽療法【講師】 <small>リズム、トーンチャイム等</small>	ウォーキング *悪天時は軽スポ	お出かけ お弁当を持ってお花見に行きます	軽すぼ 体軸を整える
午後	アート工房 藍染め	上手な睡眠講座zzz	ゲーム <small>麻雀、トランプなど</small>	WRAP① 3/3	花見 
メモ				開花状況によって予定が変更	体幹ではない簡単、身体の軸体験

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