

# 令和6年4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	ミーティング 皆でプログラムを考える時間	お菓子作り 桜もち作り	ゲーム 謎解きゲーム	カラオケ	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
午後	書道	仕事にまつわるエトセトラ どんなお仕事が世の中にあるのか?	体力測定	ウォーキング *悪天時は軽スポ	何でもコンサート テーマに合わせてお好みの音楽をみんなで聴く
メモ					
午前	お出かけ お弁当を持ってお花見に行きます	音楽療法【講師】 リズム、トーンチャイム等	SST	ヘルシー料理 メニューはミーティングで	ウォーキング *悪天時は軽スポ
午後	花見	ゲーム 雀、トランプなど	WRAP① 4/3	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
メモ					
午前	お菓子作り メニューはミーティングで	何でもコンサート テーマに合わせてお好みの音楽をみんなで聴く	映画鑑賞 内容はミーティングで	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	ウォーキング *悪天時は軽スポ	ゲーム 麻雀、トランプなど	WRAP② 1/4	カラオケ	お出かけ 霞ヶ浦運動公園
メモ			たまにはカラオケも大画面で		
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	仕事にまつわるエトセトラ どんなお仕事が世の中にあるのか?	アートセラピー フロッタージュで遊ぶ	調理 スタッフの家庭の味 味付けは目分量で...
午後	軽すぼ のんびりストレッチ	ゲーム 麻雀、トランプなど	WRAP② 2/4	上手な睡眠講座zzz	ウォーキング *悪天時は軽スポ
メモ					
午前	4月29日 昭和の日	カラオケ	デイケアの参加目的 ・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	お知らせ1 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。	お知らせ2 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!! をノートに書いて下さい。
午後		ウォーキング *悪天時は軽スポ			
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