

令和6年5月 デイケアリカバリープログラム

	月	火	水	木	金	
	6	7	8	9	10	
	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 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。	ミーティング 皆でプログラムを考える時間 園芸 月の初めみんなでいろいろ考えましょう	書道 お菓子作り こどもの日に因んで草餅作り 季節感をお菓子や習字に込めましょう		
午前		ウォーキング ＊悪天時は軽スポ	ヘルシー料理 豆腐ハンバーグ	ウォーキング ＊悪天時は軽スポ	調理 チンジャオロース	
午後		アート工房 押し花、ドライフラワー <small>ウォーキングで花を探して押し花、ドライフラワーを作ろう</small>	お出かけ 100均	ゲーム <small>麻雀、トランプなど</small>	<small>ラップ</small> WRAP②3/4 ピンチ脱出プラン	カラオケ
メモ						
	13	14	15	16	17	
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	ウォーキング ＊悪天時は軽スポ	体力測定	軽すぼ 単体軸トレーニング	
午後	アートセラピー 花を使って春を描く	お菓子作り ロールケーキ	カラオケ	調理 ちぎりパン	映画鑑賞 伊豆の踊子(山口百恵主演)	
メモ						
	20	21	22	23	24	
午前	ゲーム <small>借り物の競争、コミュニケーションゲーム</small>	ウォーキング ＊悪天時は軽スポ	何でもコンサート <small>テーマに合わせてお好みの音楽をみんなで聴く</small>	ウォーキング ＊悪天時は軽スポ	調理 野菜炒め	
午後	ヘルシー料理 ポトフ	カラオケ	軽すぼ のんびり太極拳	お出かけ BOOKOFF	脳トレゲーム ネガティブをポジティブに	
メモ	はあって言うゲームなど					
	27	28	29	30	31	
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	茶道	アート工房 折染めで遊ぶ	ウォーキング ＊悪天時は軽スポ	
午後	カラオケ	軽すぼ 筋トレ体幹トレーニング	SST 皆のお悩み皆で解決	ヘルシー料理 豆腐メンチ	何でもコンサート <small>テーマに合わせてお好みの音楽をみんなで聴く</small>	
メモ			自分の問題や特性を知って問題解決へ			

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