

令和6年6月 デイケアリカバリープログラム

	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	
午前	ミーティング 皆でプログラムを考える時間	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	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	
午後	書道	調理 スタッフの家庭の味餃子編	軽すぼ のんびり太極拳	体力測定	お出かけ 筑波実験植物園 	カラオケ
メモ	ミーティングでは7月分のプログラムも相談します。					
	10	11	12	13	14	
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	お出かけ  図書館貸出編	ウォーキング *悪天時は軽スポ	ゲーム(J POP狩歌) 聞き慣れたJ POPをカルタで	
午後	茶道	お菓子作り ふわふわパンケーキ	SST 皆の悩みをみんなで解決	アートセラピー アジサイを描かく	ゲーム 麻雀、トランプなど	カラオケ
メモ						
	17	18	19	20	21	
午前	園芸  ペットボトル園芸	ウォーキング *悪天時は軽スポ	ウォーキング *悪天時は軽スポ	アート工房 七夕飾り作り 1/2	軽すぼ 単体軸トレーニング	
午後	お出かけ  牛久市観光アヤマ園	調理 お好み焼き	上手な睡眠講座zzz	カラオケ	お菓子作り フレンチトースト	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						
	24	25	26	27	28	
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	お出かけ  図書館返却編	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	
午後	カラオケ	お出かけ  土浦イオン	ヘルシー料理 当日までのお楽しみ	WRAP 1/4 元気回復行動プラン	アート工房  七夕飾り作り 2/2	
メモ						
	お知らせ				デイケアの目的	
午前	 <p>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。</p>				<p>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。</p>	<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
午後						
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