令和7年5月デイケアリカバリープログラム

	月	火	水	木	金
	デイケアの参加目的	お知らせ		1	2
午前	・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	デイケアに参加される方は感染予防の観点からマスク着用は必須です。 入室時に検温もしています。 ご協力よろしくお願いいたします。	□は利用者様のリクエストで採用されたプログラムです。 毎月1回ミーティングで決定！	ウォーキング 『善照寺の藤棚』鑑賞	書道・写経 集中力up・マインドフルネス
午後				ミーティング 今後のプログラムを企画	カラオケ 歌ってストレス発散♪
メモ					
	5	6	7	8	9
午前		 振替休日	体力測定 体力の現状を把握しよう！	軽すぽ 運動不足解消	調理　お菓子作り 『プリン』
午後			壁紙作り テーマ『梅雨』	上手な睡眠練習 睡眠をスムーズに	アート工房： 『チャーム』作り
メモ					
	12	13	14	15	16
午前	ウォーキング ロング・ショートコース	美文字の練習 相手に伝わる字を書こう！	ウォーキング 阿見図書館で図書借りる	New! 一般常識クイズ！	ウォーキング ロング・ショートコース
午後	カラオケ 歌ってストレス発散♪	おでかけ 買い物 土浦イオン	ゲーム UNO・トランプ・麻雀etc	映画鑑賞 『カサブランカ』	書道・写経 集中力up・マインドフルネス
メモ					
	19	20	21	22	23
午前	SST 感情理解・対人関係スキルup	調理お菓子作り 『クレープ』	ウォーキング 阿見図書館へ図書返却	アート工房： 『ビーズ細工』作り	レクリエーション クイズ『イントロドン』
午後	なんでもコンサート テーマ『初夏・新緑』	ウォーキング ロング・ショートコース	絵手紙 テーマ『初夏』	カラオケ 歌ってストレス発散♪	ゲーム UNO・トランプ・麻雀etc
メモ					
	26	27	28	29	30
午前	New! お互いを知ろう！ 『すごろくトーキング』	音楽療法【講師】 リズム・トーンチャイムetc	書道・写経 集中力up・マインドフルネス	ゲーム UNO・トランプ・麻雀etc	WRAP 元気回復行動プラン
午後	映画鑑賞 『美女と野獣』	New! バースデイお茶会 4月・5月誕生者のお祝い	カラオケ 歌ってストレス発散♪	調理　お菓子作り 『スイートポテト』	ウォーキング ロング・ショートコース
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