令和7年6月 デイケアリカバリープログラム

	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
午前	書道・写経 集中力up/マインドフルネス	【調理】お菓子作り 柏餅	体力測定 体力の現状を把握しよう！	アート工房 『消しゴムハンコ』づくり	軽すぽ ストレッチ・卓球など
午後	ミーティング 今後のプログラムの内容について	ゲーム トランプ・UNO・麻雀	New メンタルにいい 塗り絵	カラオケ 好きな歌でストレス発散	上手な睡眠 心を落ち着ける練習
メモ					
	9	10	11	12	13
午前	なんでもコンサート テーマ『雨・虹etc』	音楽療法【講師】 リズム・トーンチャイムなど	軽すぽ ストレッチ・卓球	【調理】お菓子作り ブラマンジェ	ウォーキング ロング・ショート
午後	おでかけ 牛久あやめ園	レクリエーション 絵しりとり	書道・写経 集中力up/マインドフルネス	ゲーム トランプ・UNO・麻雀	カラオケ 好きな歌でストレス発散
メモ					
	16	17	18	19	20
午前	軽すぽ ストレッチ・卓球など	ウォーキング ロング・ショート	映画鑑賞（前編） 『神様のカルテ』 折り紙 塗り絵など	これから夏本番！ 食中毒予防講座	阿見図書館 本を借りる
午後	ゲーム トランプ・UNO・麻雀	カラオケ 好きな歌でストレス発散	映画鑑賞（後編） 『神様のカルテ』	レクリエーション 棒で体操やゲーム	足つぼマッサージ 違ったアプローチから健康づくり
メモ					
	23	24	25	26	27
午前	ウォーキング ロング・ショート	音楽療法【講師】 リズム・トーンチャイムなど	【調理】 ささみの梅紫蘇巻き	おでかけ タイヨー阿見店	阿見図書館 本を返す
午後	上手な睡眠 心を落ち着ける練習	絵手紙 テーマ『梅雨』 自作の消しゴム はんこ使おう！	カラオケ 好きな歌でストレス発散	ゲーム トランプ・UNO・麻雀	バースデイお茶会 6月の誕生者のお祝い
メモ					
	30		お知らせ		デイケアの目的
午前	SST 皆の悩みを皆で解決		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… あれやってみたい‼ これやってみたい!! をノートに書いて下さい。	・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	カラオケ 好きな歌でストレス発散				
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