

令和7年7月 デイケアリカバリープログラム

	月	火	水	木	金
		1	2	3	4
午前	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 よろしくお願いたします。	星に願いを 七夕 短冊作り	体力測定 体力の現状を把握しよう！	ウォーキング・図書館 本を借りる	軽スポ モルック・卓球など
午後		アート工房 七夕飾り	ミーティング みんなでデイケアを盛り上げよう	書道・写経 心穏やかに集中力を高める	カラオケ 大きな声を出してストレス発散
メモ					
	7	8	9	10	11
午前	脳トレゲーム 頭の体操！	音楽療法【講師】 リズム・トーンチャイムなど	ウォーキング・図書館 本を返す	軽スポ モルック・卓球など	アート工房 消しゴムハンコ
午後	おでかけ たつのご龍ヶ崎モール	【調理】 収穫した野菜を使った棒棒鶏	上手な休息講座(new) 体の緊張をほぐすストレッチ	カラオケ 好きな曲を歌ってストレス発散	ゲーム みんなでワイワイ楽しく
メモ					
	14	15	16	17	18
午前	夏本番！ 熱中症対策講座	ウォーキング ショート・ロング	軽スポ 座ったままでできるストレッチ	七夕まつり 七夕ゼリー作り	映画観賞会『前編』 はたらく細胞
午後	ゲーム みんなでワイワイ楽しく	カラオケ 音楽の力でストレス発散	脳トレゲーム クイズ『イントロドン！』	七夕まつり お楽しみ会	映画観賞会『後編』 はたらく細胞
メモ					
	21	22	23	24	25
午前	海の日	軽スポ モルック・卓球など	おでかけ 牛久自然観察の森	なんでもコンサート テーマ『星・月・宇宙』	一生歩ける脚作り講座(new) 下肢中心の体操
午後		【調理】 たこ焼き	カラオケ 楽しんでストレス発散	消しゴムハンコを使って絵手紙 テーマ『夏野菜』	上手な休息講座 体の緊張をほぐすストレッチ
メモ					
	28	29	30	31	デイケアの目的
午前	ウォーキング ショート・ロング	軽スポ モルック・卓球など	映画観賞会『前編』 インサイドヘッド2	【調理】 コーヒーゼリー	<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	カラオケ ストレス発散！	脳トレゲーム アハ体験！	映画観賞会『後編』 インサイドヘッド2	バースディお茶会 7月の誕生日のお祝い	
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