

令和7年8月ダイケアリカバリープログラム

	月	火	水	木	金
	お知らせ	ダイケアの目的	熱中症対策		1
午前	感染対策の為、 ダ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。	<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 	<ul style="list-style-type: none"> エアコンは寝るときも使用 水分補給・塩分補給 服装で上手に調節 日傘の使用も効果的 		 書道・写経 心穏やかに集中力を高める
午後					
メモ					
	4	5	6	7	8
午前	ウォーキング ショート・ロング	おでかけ 土浦 サンキ	体力測定 体力の現状を把握しよう!	映画観賞会『前編』 アンダーニンジャ	【調理】 しめじのから揚げ
午後	クラフト 「夏のつるし飾り」	カラオケ 好きな曲を歌ってストレス発散	一生歩ける脚作り講座 下肢筋力を鍛える	映画観賞会『後編』 アンダーニンジャ	軽スポ モルック・卓球など
メモ					
	11	12	13	14	15
午前		音楽療法【講師】 リズム・トーンチャイムなど		<h2>お盆休み</h2>	
午後		軽スポ モルック・卓球など			
メモ					
	18	19	20	21	22
午前	【調理】 うどん打ち	映画観賞会『前編』 魔女の宅急便	ウォーキング ショート・ロング	ゲーム みんなでワイワイ楽しく	ウォーキング・図書館 本を借りる
午後	【調理】 うどん打ち	映画観賞会『後編』 魔女の宅急便	なんでもコンサート テーマ『夏休み』	カラオケ 好きな曲を歌ってストレス発散	NEW 服薬講座 飲み忘れをなくすには
メモ					
	25	26	27	28	29
午前	SST 皆の悩みを皆で解決	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	【調理】 ババロア	クラフト 「夏のかべ飾り」
午後	カラオケ 好きな曲を歌ってストレス発散	消しゴムハンコを使って絵手紙 テーマ『夏休み』	ゲーム みんなでワイワイ楽しく	バースディお茶会 8月の誕生日のお祝い	おでかけ 土浦イオン
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