

# 令和 4 年 6 月 デイケアリカバリープログラム

	月	火	水	木	金	
	お知らせ		1	2	3	
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 よろしくお願ひいたします。		ゲーム	クラフト工房	調理 アスパラの肉巻き	
午後			軽すぽ バドミントン、卓球、足つぼなど	園芸	ウォーキング *悪天時は軽スポ	認知行動療法 応用編 認知再構成法
メモ						
	6	7	8	9	10	
午前	ウォーキング *悪天時は軽スポ	体力測定	ゲーム	クラフト工房	調理 お好み焼き	
午後	カラオケ	書道/塗り絵	軽すぽ 卓球、ストレッチなど	ヘルシー料理 パイナップルのホイイルケーキ	ウォーキング *悪天時は軽スポ	認知行動療法 応用編 問題解決法
メモ						
	13	14	15	16	17	
午前	ウォーキング *悪天時は軽スポ	音楽療法【講師】	ゲーム	クラフト工房	調理 トマトシチュー	
午後	カラオケ	お菓子作り 丸ごとバナナ	軽すぽ 卓球、ストレッチなど	軽すぽ バドミントン、卓球、足つぼなど	ウォーキング *悪天時は軽スポ	
メモ						
	20	21	22	23	24	
午前	ウォーキング *悪天時は軽スポ	*映画鑑賞会 『内容は、後日決定』	ゲーム	クラフト工房	調理 海鮮焼きそば	
午後	カラオケ	映画鑑賞会	軽すぽ 卓球、ストレッチなど	ヘルシー料理 和風豆腐ハンバーグ	ウォーキング *悪天時は軽スポ	
メモ		*映画は午前と午後に分けて観ます。				
	27	28	29	30	デイケアの目的	
午前	ウォーキング *悪天時は軽スポ	音楽療法【講師】	ゲーム	クラフト工房	<ul style="list-style-type: none"> <li>セルフモニタリング</li> <li>体力の回復・学習</li> <li>コミュニケーション</li> <li>問題解決・処世術習得</li> <li>目標づくりなど</li> </ul>	
午後	カラオケ	茶道	軽すぽ 卓球、ストレッチなど	軽すぽ バドミントン、卓球、足つぼなど		
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