

# 令和6年5月 デイケアリカバリープログラム

	月	火	水	木	金
	6	7	8	9	10
	<b>デイケアの参加目的</b> ・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	<b>お知らせ</b> 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。	<b>ミーティング</b> 皆でプログラムを考える時間  <b>園芸</b> 月の初めみんなでいろいろ考えましょう	<b>書道</b> お菓子作り こどもの日に因んで草餅作り 季節感をお菓子や習字に込めましょう	
午前		<b>ウォーキング</b> ＊悪天時は軽スポ	<b>ヘルシー料理</b> 豆腐ハンバーグ	<b>ウォーキング</b> ＊悪天時は軽スポ	<b>調理</b> チンジャオロース
午後		<b>アート工房</b> 押し花、ドライフラワー <small>ウォーキングで花を探して押し花、ドライフラワーを作ろう</small>	<b>お出かけ</b> 100均	<b>ゲーム</b> 麻雀、トランプなど	<b>カラオケ</b> <small>ラップ WRAP②3/4 ピンチ脱出プラン</small>
メモ					
	13	14	15	16	17
午前	<b>ウォーキング</b> ＊悪天時は軽スポ	<b>音楽療法【講師】</b> リズム、トーンチャイム等	<b>ウォーキング</b> ＊悪天時は軽スポ	<b>体力測定</b>	<b>軽すぼ</b> 単体軸トレーニング
午後	<b>アートセラピー</b> 花を使って春を描く	<b>お菓子作り</b> ロールケーキ	<b>カラオケ</b>	<b>調理</b> ちぎりパン	<b>映画鑑賞</b> 伊豆の踊子(山口百恵主演)
メモ					
	20	21	22	23	24
午前	<b>ゲーム</b> <small>借り物の競争、コミュニケーションゲーム</small>	<b>ウォーキング</b> ＊悪天時は軽スポ	<b>何でもコンサート</b> <small>テーマに合わせてお好みの音楽をみんなで聴く</small>	<b>ウォーキング</b> ＊悪天時は軽スポ	<b>調理</b> 野菜炒め
午後	<b>ヘルシー料理</b> <b>ポトフ</b>	<b>カラオケ</b>	<b>軽すぼ</b> のんびり太極拳	<b>お出かけ</b> BOOKOFF	<b>脳トレゲーム</b> ネガティブをポジティブに
メモ	はあって言うゲームなど				
	27	28	29	30	31
午前	<b>ウォーキング</b> ＊悪天時は軽スポ	<b>音楽療法【講師】</b> リズム、トーンチャイム等	<b>茶道</b>	<b>アート工房</b> 折染めで遊ぶ	<b>ウォーキング</b> ＊悪天時は軽スポ
午後	<b>カラオケ</b>	<b>軽すぼ</b> 筋トレ体幹トレーニング	<b>SST</b> 皆のお悩み皆で解決	<b>ヘルシー料理</b> 豆腐メンチ	<b>何でもコンサート</b> <small>テーマに合わせてお好みの音楽をみんなで聴く</small>
メモ			自分の問題や特性を知って問題解決へ		

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