

令和6年8月 デイケアリカバリープログラム

		お知らせ		デイケアの目的		木 1		金 2		
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… あれやってみよう! これやってみよう!! を専用ノートに書いて下さい。		<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 		何でもコンサート テーマ：夏の曲		軽すぼ 筋トレ体幹トレーニング		
午後						SST <small>皆の悩みをみんなで解決</small>	調理 冷製パスタ	書道 <small>書きたい見本のリクエスト お待ちしております!!</small>		
メモ										
5		6		7		8		9		
午前	ミーティング 皆で来月のプログラムを考える時間	ヘルシー料理 豚しゃぶ(冷)	軽すぼ 简单体軸トレーニング	何でもコンサート テーマ：海の曲		お菓子作り おはぎ作り	WRAP 4/4 元気回復行動プラン	体力測定		
午後	自律神経が整う瞑想 マインドフルネスでストレスに強くなる	カラオケ		脳トレゲーム おとぎ話法廷		お出かけ <small>かき氷を食べに行こう!! 土浦冷蔵</small>	アート工房 フェルト手芸 基礎	アートセラピー ほおずきを描く		
メモ				<small>新たな視点から昔話を見つめ、考える力を養う時間。</small>						
12		13		14		15		16		
午前					脳トレゲーム 記憶力、直観力を使うゲーム		映画鑑賞 冬のソナタ			
午後										
メモ	振替休日									
19		20		21		22		23		
午前	ヘルシー料理 大学いも	軽すぼ 筋トレ体幹トレーニング	お出かけ 図書館貸出編	自律神経が整う瞑想 マインドフルネスで に強くなる	軽すぼ ごろ寝ヨガ	アート工房 フェルト手芸 基礎	SST <small>皆の悩みをみんなで解決</small>			
午後	カラオケ		何でもコンサート テーマ：恋愛の曲		映画鑑賞 銀魂	脳トレゲーム 記憶力、直観力を使うゲーム	ゲーム 麻雀、トランプなど	アート工房 フェルト手芸 基礎		
メモ			暑いし好評だったのでもう一度、かき氷屋へ!!							
26		27		28		29		30		
午前			音楽療法【講師】 リズム、トーンチャイム等		アート工房 フェルト手芸 基礎	お菓子作り 珈琲ゼリー1/2	軽すぼ のんびり太極拳	調理 ラタトゥイユ	軽すぼ 简单体軸トレーニング	
午後	茶道、お茶の時間 ちょっと贅沢にお茶をあじわう時間		お出かけ マックカフェ		ゲーム 麻雀、トランプなど	お菓子作り 珈琲ゼリー2/2	映画鑑賞 バックトゥーザフューチャー	カラオケ		
メモ	お抹茶だけでなくいろんなお茶を楽しむ時間									

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