

# 令和6年9月 デイケアリカバリープログラム

	月 2		火 3	水 4	木 5	金 6					
午前	ゲーム <small>麻雀、トランプなど</small>	アート工房 <small>ペーパーのクラフト等</small>	脳トレゲーム <small>音楽を使ったゲーム(イントロクイズ等)</small>	体力測定	お出かけ 図書館	アートセラピー <small>集中して描く</small>	お菓子作り <small>バックそのまましアチーズケーキ</small>	軽すぽ <small>単体軸トレーニング</small>			
午後	書道 <small>書きたい文字の見本のクイズ待ってます!!</small>		カラオケ	映画鑑賞 E.T	何でもコンサート <small>テーマ：ダンスミュージック</small>		上手な睡眠 講座ZZZ	ゲーム <small>麻雀、トランプなど</small>			
メモ											
	9		10	11	12	13					
午前	軽すぽ のんびりストレッチ		音楽療法【講師】 <small>リズム、トーンチャイム等</small>	自律神経が整う瞑想 <small>マインドフルネスでストレスに強くなる</small>	軽すぽ 筋トレ体幹トレーニング	ミーティング <small>皆で来月のプログラムを考える時間</small>					
午後	調理 <small>かた焼きそば風そうめん</small>	SST <small>皆の悩みをみんなで解決</small>	アート工房 <small>ペーパーのクラフト等</small>	脳トレゲーム おとぎ話法廷	アート工房 <small>ペーパーのクラフト等</small>	お菓子作り <small>パイシートで作るシュークリーム</small>	カラオケ				
メモ											
	16		17	18	19	20					
午前	敬老の日		調理 豆腐ハンバーグ	脳トレゲーム <small>音楽を使ったゲーム(イントロクイズ等)</small>	軽すぽ ごろ寝ヨガ	ヘルシー料理 <small>豆腐とアボカドのサラダ</small>	WRAP 5/4 <small>元気回復行動プラン</small>	アートセラピー <small>秋草の墨絵</small>	ゲーム <small>麻雀、トランプなど</small>		
午後			茶道、お茶の時間 <small>ちょっと贅沢にお茶をあじわう時間</small>	お出かけ ダイソー	アート工房 <small>ペーパーのクラフト等</small>	カラオケ		映画鑑賞 帝一の国			
メモ											
	23		24	25	26	27					
午前	秋分の日		音楽療法【講師】 <small>リズム、トーンチャイム等</small>	お菓子作り <small>バックそのまましチョコケーキ</small>	軽すぽ のんびり太極拳	ウォーキング 図書館	脳トレゲーム <small>音楽を使ったゲーム(イントロクイズ等)</small>	アート工房 <small>ペーパーのクラフト等</small>			
午後			SST <small>皆の悩みをみんなで解決</small>	カラオケ		映画鑑賞 鎌田行進曲	何でもコンサート <small>テーマ：秋の曲</small>				
メモ	振替休日										
	30		デイケアの参加目的			お知らせ♪					
午前	ウォーキング	アート工房 <small>ペーパーのクラフト等</small>	 <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>			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… あれやってみたい!! これやってみたい!! をご意見伺いノートに書いて下さい。		
午後	カラオケ										
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