

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 集中して描く	お菓子作り <small>バックそのままアチースケキ</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 テーマ：ダンスミュージック		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】 リズム、トーンチャイム等		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 ペーパーのクラフト等		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】 リズム、トーンチャイム等		お菓子作り <small>バックそのまま生チョコケーキ</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 ペーパーのクラフト等					
午後			SST 皆の悩みをみんなで解決		カラオケ		映画鑑賞 鎌田行進曲		何でもコンサート テーマ：秋の曲					
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"> 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 		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やすい、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