

令和6年10月 **ダイケア**リカバリープログラム

	月		火	水	木	金		
	ダイケアの参加目的		1	2	3	4		
午前	<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 		アート工房 ペーパーのクラフト等	体力測定 看護師による健康チェック	ウォーキング	アート工房 ペーパーのクラフト等		
午後			書道 書きたい文字の見本のクイズ待ってます!!	お出かけ ミヤタクレーブ	ゲーム 麻雀、トランプなど	何でもコンサート テーマ：応援ソング	お菓子作り かぼちゃプリン	軽すぼ 単体軸トレーニング
メモ							映画鑑賞 バックトゥーザフューチャー2	
	7		8	9	10	11		
午前	ウォーキング	アート工房 ペーパーのクラフト等	音楽療法【講師】 リズム、トーンチャイム等	ウォーキング	ゲーム 麻雀、トランプなど	ミーティング 皆で来月のプログラムを考える時間	軽すぼ のんびりストレッチ	
午後	脳トレゲーム 音楽を使ったゲーム(イントロクイズ等)		調理 春巻きの皮のベーコンポテトパイ	軽すぼ ごろ寝ヨガ	カラオケ	アート工房 ペーパーのクラフト等	SST 皆の悩みをみんなで解決	
メモ							上手な睡眠 講座ZZZ	
	14		15	16	17	18		
午前	 スポーツの日		ウォーキング	ゲーム 麻雀、トランプなど	軽すぼ 肩こり、腰痛体操	ウォーキング	アート工房 ペーパーのクラフト等	
午後			お出かけ 芋やす 土浦店	アート工房 ペーパーのクラフト等	何でもコンサート テーマ：アニソン	ヘルシー料理 豆腐のグラタン	自律神経が 整う瞑想	園芸 冬野菜の種まき
メモ								カラオケ
	21		22	23	24	25		
午前	ウォーキング		リラクゼーション 足つぼマッサージ	お菓子作り ガトーショコラ	アート工房 ペーパーのクラフト等	軽すぼ 筋トレ体幹トレーニング	ウォーキング	
午後	ゲーム 麻雀、トランプなど	SST 皆の悩みをみんなで解決	カラオケ	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		映画鑑賞 Grease	お出かけ軽すぼ 卓球、バドミントン	
メモ							ゲーム 麻雀、トランプなど	
	28		29	30	31	お知らせ		
午前	軽すぼ のんびり太極拳		ウォーキング	アート工房 ペーパーのクラフト等	アートセラピー 紅葉を描かく	ウォーキング	ゲーム 麻雀、トランプなど	
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		何でもコンサート テーマ：心が和む曲	調理 肉まん	SST 皆の悩みをみんなで解決	カラオケ		
メモ						広い体育館で体を動かしましょう。		

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