

令和7年1月、デイケアリカバリープログラム

	月	火	水	木	金
	お知らせ	デイケアの参加目的			
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。	<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 	より皆様にとって過ごしやすいデイケアをめざして！ あれ、これ、やってみよう！！ リクエスト受け取ります。		
午後					
メモ					
	6	7	8	9	10
午前	初詣ウォーキング 善照寺	上手な睡眠講座ZZZ	体力測定 看護師による健康チェック	クラフト工房 (おはな紙でしめ縄づくり)	ウォーキング
午後	書初め大会	お菓子作り おしるこ	ゲーム ジェンガ・トランプ・麻雀など	13時開演 映画鑑賞 名探偵コナン・業火のひまわり)	歌い始めカラオケ会
メモ					
	13	14	15	16	17
午前	 成人の日	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 ジェンガ・トランプ・麻雀など	クラフト工房 アイロンビーズ
午後		軽すぼ 卓球・バドミントンなど	カラオケ 好きな曲を歌おう！	おでかけ カスミBRANDE・無印良品	今年はどうな年？ どら焼きを食べながら
メモ					
	20	21	22	23	24
午前	ゲーム 麻雀・トランプ・ボードゲーム	ウォーキング	新春かるた大会 ささやかな景品あり	ウォーキング	軽すぼ ストレッチ・体操
午後	おでかけ 土浦イオン	13時開演 映画鑑賞 ひまわり	画像をみながら脳トレ アハ体験！	カラオケ 好きな曲を歌おう！	お菓子作り チーズケーキ
メモ					
	27	28	29	30	31
午前	調理 貝だくさん豚汁	音楽療法【講師】 リズム、トーンチャイム等	クラフト工房 絵手紙をかいてみよう	園芸	ウォーキング
午後	カラオケ 好きな曲を歌おう！	ウォーキング	足つぼ 日頃の疲れをほぐしましょう！	軽すぼ 卓球・バドミントンなど	上手な睡眠講座ZZZ
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