






令和7年2月 デイケアリカバリープログラム

	月	火	水	木	金
	お知らせ1	お知らせ2	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 いたします。	皆様にとってより過ごし易い、 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!! をご意見ノートに書いて下さい。	・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		
午後					
メモ					
	3	4	5	6	7
午前	書道 書きたい文字の見本の リクエストお待ちしております!!	音楽療法【講師】 リズム、トーンチャイム等	体力測定 看護師による健康チェック	ウォーキング	軽スポ 卓球・バドミントン
午後	恵方巻 今年の方角は 西南西 ！	ミーティング 映画・おでかけ・調理などについて	NEW フラダンス	レクリエーション 棒体操ゲーム、叩いてかぶってetc	カラオケ 好きな歌を歌おう
メモ					
	10	11	12	13	14
午前	ウォーキング	建国記念 の日 	テーマ：何でもコンサート バレンタインにちなんで 恋愛ソング ！	ゲーム ジェンガ・トランプ・麻雀etc	クラフト工房 紙玉でデイケア看板を作ろう！
午後	カラオケ 好きな歌を歌おう		13時開演 映画鑑賞 『サマーウォーズ』	ウォーキング	バレンタイン調理 簡単！『チョコケーキ』
メモ					
	17	18	19	20	21
午前	軽スポ 体操・ストレッチ	NEW 「怒り」どうつき合う？ アンガーマネジメント	調理 『クラムチャウダー』	ウォーキング 阿見図書館で本借りる	ゲーム ジェンガ・トランプ・麻雀etc
午後	おでかけ『うしくのひなまつり』 フラダンスへ変更	おでかけ ひたち野うしく西友	カラオケ 好きな歌を歌おう	ゆっくりお茶飲みながら 最近の困りごとなど	上手な睡眠講座 
メモ					
	24	25	26	27	28
午前	天皇誕生日 振替 	音楽療法【講師】 リズム、トーンチャイム等	ウォーキング 阿見図書館へ図書返却	軽スポ 卓球・バドミントン	クラフト工房 ミーティングで決まったもの
午後		カラオケ 好きな歌を歌おう	ゲーム ジェンガ・トランプ・麻雀etc	調理 簡単！『りんごケーキ』	13時開演 映画鑑賞 『幸福の黄色いハンカチ』
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