

# 令和7年4月デイケアリカバリープログラム

|    | 月   | 火                        | 水                        | 木   | 金                                     |
|----|---|--------------------------|--------------------------|---|---------------------------------------|
|    | 1   | 2                        | 3                        | 4   |                                       |
| 午前 | デイケアの参加目的<br>・セルフモニタリング<br>・体力の回復・学習<br>・コミュニケーション<br>・問題解決・処世術習得<br>・目標づくりなど | 体力測定<br>看護師による健康チェック     | ミーティング<br>今後のプログラム内容について | 軽すぼ<br>ストレッチ・リンパ・ヨガ   | ウォーキング<br>ロング・ショートコース                 |
| 午後 |   | ゲーム<br>UNO・トランプ・麻雀       | おでかけ<br>『水郷公園チューリップ』     | カラオケ<br>歌を歌ってストレス発散！  | 書道<br>好きな字やお題を募集中！！                   |
| メモ |   |                          |                          |   |                                       |
|    | 7   | 8                        | 9                        | 10  | 11                                    |
| 午前 | おでかけ・花見<br>『乙戸沼公園』  | 音楽療法【講師】<br>リズム、トーンチャイム等 | ウォーキング<br>ロング・ショートコース    | レクリエーション<br>新聞で脚を鍛えよう！大会  | ゲーム<br>UNO・トランプ・麻雀                    |
| 午後 | 調理<br>『簡単、ピザ！』  | カラオケ<br>歌を歌ってストレス発散！     | 映画鑑賞『もしも徳川家康が総理大臣になったら』  | 美文字講座<br>きれいな字を書いてみよう   | 上手な睡眠講座 ZZZ                           |
| メモ |   |                          |                          |   |                                       |
|    | 14  | 15                       | 16                       | 17  | 18                                    |
| 午前 | ウォーキング<br>ロング・ショートコース   | 園芸<br>土づくり               | 何でもコンサート<br>テーマ『出会い・縁』   | ミニウォーキング<br>阿見図書館で本を借りる   | 軽すぼ<br>ストレッチ・リンパ・ヨガ                   |
| 午後 | カラオケ<br>歌を歌ってストレス発散！  | 大人の塗り絵<br>塗り絵を楽しもう！      | 軽すぼ<br>風船バレー             | ゲーム<br>UNO・トランプ・麻雀  | 写経<br>集中力up、心の安定<br>脳疲労の解消            |
| メモ |   |                          |                          |   |                                       |
|    | 21  | 22                       | 23                       | 24  | 25                                    |
| 午前 | ウォーキング<br>ロング・ショートコース   | 音楽療法【講師】<br>リズム、トーンチャイム等 | 絵手紙<br>好きな絵に文字を添えよう！     | レクリエーション<br>芸術は爆発！絵しりとり大会！  | 美文字講座<br>きれいな字を書いてみよう                 |
| 午後 | おでかけ 買い物<br>アクロスプラザひたち野うしく  | ゲーム<br>UNO・トランプ・麻雀       | カラオケ<br>歌を歌ってストレス発散！     | ミニウォーキング<br>阿見図書館で本を返す  | 上手な睡眠講座 ZZZ                           |
| メモ |   |                          |                          |   |                                       |
|    | 28  | 29                       | 30                       | お知らせ1   | お知らせ2                                 |
| 午前 | 園芸<br>種を撒こう・苗を植えよう  | ・4月29日・<br>昭和の日          | 勉強会 認知行動療法<br>基礎と活用      | デイケアに参加される方は<br>感染予防の観点から<br>マスク着用は必須です。<br>入室時に検温もしています。<br>ご協力よろしく<br>お願いいたします。 | □ はミーティングで<br>挙げた利用者様の案<br>を実現したものです。 |
| 午後 | 調理<br>『ティラミス』   |                          | 映画鑑賞<br>『となりのトトロ』        |   |                                       |
| 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