

令和8年4月号



# ファクト通信

ファクトデイサービス  
和泉市伯太町二丁目1番13号  
TEL: 0725-46-5911

桜が満開になり、外を歩くとつい春を感じる季節になりました。

とはいえ、花より団子…いや、花よりお昼寝という方も多いかもしれませんね。春は気温の変化が大きく、体調もゆらぎやすい時期です。無理に張り切りすぎず、ぽかぽか陽気に合わせて“ゆっくり始動”くらいがちょうど良いかもしれません。

今月も、皆さまが笑顔で過ごしていただけますように取り組んで参ります。

管理者: 片倉 忠次



## 【3月の体操】

### 【介護予防ストレッチ】



今月のレクリエーションでは、昭和の名曲を使った「歌体操」を実施しました。曲に合わせて腕や足をゆっくり動かすことで、筋力維持やリズム感の向上に役立つだけでなく、歌うことで呼吸が深まり、気分転換にもつながります。参加された皆さまからは「懐かしくて楽しい」「自然と体が動く」と好評でした。今後も楽しみながら健康づくりができる活動を取り入れてまいります。



## 【3月の壁面作成】

### 【チューリップと桜作成】



4月に向けて、フロアが一気に春色になる壁面飾りを皆さまと一緒に作りました。色とりどりのチューリップは、好きな色の折り紙を選んでいただき、丁寧に折ったり貼ったりして仕上げました。桜の花びらは、一枚ずつ形を整え、満開の桜のように飾り付けています。作業中は『昔、庭にチューリップを植えたなあ』『桜を見に行きたいね』と、春の思い出話にも花が咲きました。完成した壁面は、まるで春がそのままデイサービスにやってきたような華やかさです。ご来所の際は、ぜひゆっくりご覧ください。



## 【3月のレクリエーション】

### 【お雛様合わせ】



今月のレクリエーションでは、“お雛様合わせゲーム”を行いました。お内裏様とお雛様、三人官女や五人囃子など、バラバラになったパーツを見比べながら、皆さまに正しい組み合わせを探していただきました。『この顔はこっちかな』『あれ、なんか違うで』と、自然と会話が弾み、笑い声があふれる楽しい時間になりました。完成したお雛様がずらりと並ぶと、フロアが一気に華やかに。指先を使うことで脳の活性化にもつながり、楽しみながら頭と手をしっかり動かさせていただくことができました。

風邪や胃腸炎などの感染症の予防対策に、外出時のマスクの着用や手洗い、うがい等を忘れずをお願い致します。

利用時は、安心してお過ごしいただくため、手洗いやマスク着用など感染予防へのご協力をお願いすると共に体調に不安がある場合は、無理をせず職員までお知らせください。

# 4月

月～金

体操

座って行う棒体操

レク

こいのぼり作成



## 【春のカラオケ大会】

★期間 4/13（月）～4/17（金）



4/17（金）には、「音愛心」さんも来てくれます。 お楽しみに！

### 毎日継続体操

午前中

ラジオ体操第一、第二 口腔体操

午後

ストレッチ体操 立ち上がり体操

### 毎日継続レク

ご本人様に合わせた計算や塗り絵、パズル、写経、読書 など

### 【体操による効果】

- ・身体機能を維持向上
- ・運動習慣を身につける
- ・孤立感を解消できる
- ・日常生活上の楽しみ
- ・筋力アップや介護予防ができる



### グループレク

旗揚げゲーム

脳トレクイズ

普通食

| 月                                           | 火                                                  | 水                                                | 木                                                 | 金                                              |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| <p>※昼食は、100円</p>                            |                                                    |                                                  |                                                   |                                                |
|                                             |                                                    | <p>銀ひらすの西京焼き<br/>切り昆布と油揚げの煮物<br/>ほうれん草のお浸し</p>   | <p>キャベツ入りメンチカツ<br/>具沢山野菜の煮込み<br/>わかめと玉ねぎの甘酢和え</p> | <p>タラの煮物<br/>キャベツと薄揚げの煮びたし<br/>ブロッコリーの胡麻和え</p> |
| 月<br>6                                      | 火<br>7                                             | 水<br>8                                           | 木<br>9                                            | 金<br>10                                        |
|                                             |                                                    |                                                  |                                                   |                                                |
| <p>豚肉の生姜焼き<br/>切干大根の煮物<br/>キャベツとコーンのお浸し</p> | <p>とろろそば（温）<br/>けんちょう</p>                          | <p>海老カツ<br/>マカロニのチーズクリーム<br/>わかめのさっぱり和え</p>      | <p>にしんの山椒煮<br/>セロリと人参のごまきんぴら<br/>大根なます</p>        | <p>ホイコーロー<br/>しゅうまい<br/>きゅうりの中華和え</p>          |
| 月<br>13                                     | 火<br>14                                            | 水<br>15                                          | 木<br>16                                           | 金<br>17                                        |
|                                             |                                                    |                                                  |                                                   |                                                |
| <p>ちらし寿司<br/>豆乳がんもの含め煮</p>                  | <p>黒ガレイの煮付け<br/>さつま芋のそぼろ煮<br/>カリフラワーのマリネ</p>       | <p>スクランブルオムライス<br/>キャベツとソーセージのフレンチサラダ</p>        | <p>チーズ入りチキンカツ<br/>いんげんと人参のソテー<br/>カリフラワーのサラダ</p>  | <p>わかめうどん（温）<br/>しっとり炒り高野</p>                  |
| 月<br>20                                     | 火<br>21                                            | 水<br>22                                          | 木<br>23                                           | 金<br>24                                        |
|                                             |                                                    |                                                  |                                                   |                                                |
| <p>白身魚フライ<br/>白菜のうま煮<br/>もやしの酢の物</p>        | <p>ハンバーグ（チーズソース）<br/>大根の洋風煮<br/>カリフラワーと小松菜のお浸し</p> | <p>いわしの山椒煮 W<br/>人参とわかめの土佐煮 K<br/>きゅうりの塩だれ和え</p> | <p>たまごうどん（温）<br/>ちくわの磯辺揚げ</p>                     | <p>海老入りかき揚げ丼<br/>白菜と春雨の煮物</p>                  |
| 月<br>27                                     | 火<br>28                                            | 水<br>29                                          | 木<br>30                                           | 金                                              |
|                                             |                                                    |                                                  |                                                   |                                                |
| <p>ソース焼きそば<br/>ナゲット</p>                     | <p>三色丼<br/>切り昆布と油揚げの煮物</p>                         | <p>一口とんかつ<br/>豆乳がんもの含め煮<br/>小松菜のナムル</p>          | <p>白身魚のケチャップ煮<br/>豆の煮物<br/>カリフラワーと小松菜のお浸し</p>     |                                                |