



ファクト通信

令和8年9月号

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

まだまだ厳しい残暑が続いておりますが、少しずつ秋の気配を感じる頃となりました。夏の疲れが出やすい時期でもありますので、無理をせず、十分な休息と水分補給を心がけてお過ごしください。

9月は、敬老の日や秋のお彼岸など、ご家族や季節を身近に感じる機会も多くなります。当事業所でも、皆様に笑顔で楽しくお過ごしいただけるよう、季節を感じられる活動や交流の時間を大切にしていまいます。これから少しずつ過ごしやすい季節へと向かいます。体調の変化に気を配りながら、皆様と元気に秋を迎えられればと思います。



管理者: 片倉 忠次

【体力向上椅子体操】

【8月の体操】



暑い日でも無理なく身体を動かせるよう、椅子に座って行う「体力向上椅子体操」に取り組みました。足踏みや膝の曲げ伸ばし、腕の運動など、全身をバランスよく動かし、筋力や柔軟性の維持・向上を目指しました。「これなら続けてがんばれる」などお声いただきました。

【盆踊り大会】



【8月のイベント】



皆様と一緒に「盆踊り大会」を開催しました。音楽に合わせて手拍子や手振りを交えながら盆踊りを楽しみました。当日は、職員も祭りの法被や浴衣に着替えて参加し、デフロアも一気にお祭りムードに！皆様も笑顔で手拍子をしたり、踊りを楽しまれたりと、大いに盛り上がりました。暑い夏のひととき、昔懐かしい盆踊りを通して、皆様と楽しい時間を過ごすことができました。



【十五夜壁面作成】

【8月のレクリエーション】



秋の風情を感じていただけるよう、皆様と一緒に「十五夜」の壁面づくりを作成しました。お月様やすずき、うさぎなど、秋らしいモチーフを取り入れ、一つひとつ丁寧に作りました。皆様それぞれのアイデアや個性の光る素敵な作品に仕上がりました。完成した壁面を眺めながら「きれいだね」「秋らしいね」と会話が弾み、季節の移り変わりを感じるひとときとなりました。

9月は、まだ暑さが残る一方、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期です。熱中症に引き続き注意しましょう。また、新型コロナ・インフルエンザ・感染性胃腸炎などの感染症にも気を付け、手洗い・換気・水分補給を心がけましょう。体調に変化がある際は、無理をせずご連絡ください。



9月		
月～金	体操	自律神経整え体操
	レク	銀杏の木、秋桜、どんぐり壁面作成
 ★期間 9/14（月）～9/18（金）		
毎日継続体操	ラジオ体操第一、第二 口腔体操 ストレッチ体操 立ち上がり体操	【体操による効果】
午前中 午後		・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 
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	
グループレク	バランスゲーム 黒ひげ危機一髪	

9月 普通食献立				
	1日（火）	2日（水）	3日（木）	4日（金）
	豚カツ 厚揚げのそぼろ煮 ほうれん草のおかか和え	赤魚の生姜煮 卵の花煮 スパゲッティサラダ	鶏肉の西京漬け焼き れんこんの炒り煮 春雨サラダ	さわらのバター醤油焼き ぜんまいの煮物 キャベツのおかか和え
7日（月）	8日（火）	9日（水）	10日（木）	11日（金）
さばの味噌煮 ジャーマンポテト ほうれん草のごま和え	ハッシュドポーク スパゲッティサラダ ほうれん草のバターソテー	白身魚の甘酢あんかけ 高野豆腐の煮物 ほうれん草のごま和え	鶏肉の山椒焼き 切干大根の煮物 なすの揚げびたし	かれいの唐揚げ 卵の花煮 オクラの和え物
14日（月）	15日（火）	16日（水）	17日（木）	18日（金）
ホキの和風ソース ひじきの煮物 さつま芋のマヨ和え	豚肉の塩だれ 卵の花煮 いんげんのごま和え	赤魚のアクアパッツァ ポテトサラダ 春雨ソテー	鶏肉の甘酢あんかけ 厚揚げの含め煮 ほうれん草のナムル	カニの中華炒め 厚揚げの煮物 キャベツと竹輪のおかか和え
21日（月）	22日（火）	23日（水）	24日（木）	25日（金）
さわらの西京焼き がんもの煮物 ひじきのサラダ	チキンのトマトソース煮込み なすの香味かけ ほうれん草のバターソテー	白身魚のフライ 厚揚げのそぼろ煮 ほうれん草のベーコンソテー	ハニースタードチキン マカロニサラダ なすのトマト煮	あじの味噌焼き 切干大根の煮物 肉団子
28日（月）	29日（火）	30日（水）	 ※昼食は、100円	
鯖のつけ焼き ひじきの煮物 さつま芋のマヨ和え	バジルチキン ごぼうサラダ さつま芋のレモン煮	サーモンフライ さつま揚げの炒り煮 さつま芋のマヨ和え		