



ファクト通信

令和8年8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

青い空に入道雲が拡がり、本格的な夏の訪れを感じる季節となりました。
8月は花火大会や夏祭り、お盆など、夏ならではの行事がたくさんあります。
暑さ対策をしながら、季節の風景や行事を楽しみ、夏ならではの思い出をたくさん作って頂ければと思います。
当事業所でも、季節を感じられるレクリエーションを取り入れながら、皆様に笑顔で過ごしていただけるよう努めてまいります。



管理者: 片倉 忠次

【夏バテ予防体操】

【7月の体操】



暑さに負けない体づくりを目指し、「座ってできる夏バテ予防体操」を行いました。腕や足をゆっくり動かしながら、肩や背中をほぐし、深呼吸を取り入れて無理なく体を動かしました。「体がポカポカしてきたよ」「座ったままでもいい運動になるね」と言った声も聞かれ、皆様笑顔で参加いただきました。

【天の川ボール送り】

【7月のイベント】

七夕にちなんだ「天の川ボール送り」に挑戦しました。
テーブルいっぱいに広がる天の川をイメージしたコースで、星(ボール)を落とさないよう慎重に隣の方へ送ります。ボールのスピードや力加減を考えながら送るため、集中力や手先のコントロールが必要となります。
皆様、お互いに「ゆっくり、ゆっくり」「もう少しこっち」と声を掛け合いながら、笑顔で参加いただきました。「落とさず送れて良かった」といった感想も聞かれ、七夕らしい楽しいひとときとなりました。



【巨大スイカ、花火作成】

【7月のレクリエーション】



折り紙を使って大きなスイカを作り、色とりどりの画用紙で花火を制作しました。一つひとつ丁寧に貼り合わせ、黒い背景いっぱいに夏らしい壁面が完成しました。「きれいだね!」「本物の花火みたい!」と笑顔もたくさん見られ、皆様に協力しながら楽しい制作の時間を過ごすことができました。
事業所内を夏らしく華やかに彩っていただけました。



暑い日が続く8月は、熱中症に十分注意が必要です。
小まめな水分補給や室内の温度管理や休息を交えながら無理をせず日常生活を送ることが大切です。
皆様が元気に夏を乗り越えられるように、感染症対策、適度な運動、水分補給に努めさせていただきます。
感染症ご理解とご協力をお願いいたします。

8月		
月～金	体操	体力向上椅子体操
	レク	十五夜壁面作成
 盆踊り大会 ★期間 8 / 1 7 (月) ～ 8 / 2 1 (金)		
毎日継続体操	【体操による効果】	
午前中	ラジオ体操第一、第二 口腔体操	・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 
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		
グループレク	かるた トランプ	

8月 普通食献立				
3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
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	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	めばるの照り焼き きんぴらごぼう 春雨サラダ	レモン香るチキンソテー なすのトマト和え キャベツとベーコンのソテー	さわらの蒲焼風 な すそぼろ じゃが芋のカレー 炒め
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
鱈の粕漬け 根菜の肉炒め ブロッコリーのカー ニサラダ	豚肉となすのみそ 炒め 切り干大根の煮物 菜の花のおかか和え	めばるの塩焼き き んぴらごぼう さつま芋のマヨ和え	チキンのクリーム ソース かぼちゃのサラダ なすのトマト煮	赤魚のアクアパッ ツァ ポテトサラダ 春雨ソテー
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
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	チキンのトマトソー ース煮込み なすの香味かけ ほうれん草のバタ ーソテー	かれいの煮付け 卵の花の和風サラ ダ 洋風お浸し	鶏のから揚げ 切干大根の煮物 オクラのおかか和 え	あじの味噌焼き 切干大根の煮物 肉団子煮
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
あじの梅煮 卵の花の和風サラダ ほうれん草のごま 和え	バジルチキン ごぼうサラダ さつま芋のレモン煮	鯖のつけ焼き ひじきの煮物 さつま芋のマヨ和え	チキンのハーブ焼き なすのトマト煮 マ カロニサラダ	牛肉コロケ 根菜の肉炒め ひじきのサラダ
31日(月)				
鱈のホワイトソー ス仕立て ひじきのサラダ な すのトマト煮				

※昼食は、100円