



# ファクト通信

令和8年6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

6月は紫陽花が見頃を迎え、季節の移ろいを感じられる時期です。  
ご利用者様には、季節の制作や室内レクリエーションなど、雨の日でも楽しめる企画を予定しております。  
体調に気をつけながら、皆さまと一緒に充実したひと月を過ごせればと思います。

管理者 片倉 忠次

## 【5月の体操】

### 【体幹強化体操】



椅子に座ったままできる体幹強化体操を行いました。背すじ伸ばしやひざ上げ、上半身のひねりなど、無理のない動きでゆっくりと体をほぐしていただきました。皆さま笑顔で取り組み、「体が温まって気持ちよかった」との声も聞かれ、和やかな時間となりました。

## 【5月のイベント】

### 【大予想スタンプラリー】



「大予想スタンプラリー」を行いました。職員が万歩計競争や新聞巻きリレーで勝負し、ご利用者の皆さまには曜日ごとに勝敗を予想してスタンプを集めていただきました。「今日はどっちが勝つかな」「がんばれー！」と声援が飛び交い、毎日大盛り上がりでした。

## 【5月のレクリエーション】

### 【藤の花、アジサイ作成】

制作レクでは、藤の花とアジサイの壁面づくりを行いました。色紙を丸めたり貼ったりと、手先を使った作業を楽しみながら、皆さまで協力して華やかな作品が完成しました。「きれいにできたね」「飾るのが楽しみ」といった声も聞かれ、笑顔が広がるひとときとなりました。



| 6月の体操                                                   |                      |                |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------|----------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 月～金                                                     | 体操                   | 梅雨・雨の日おススメ全身体操 |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                         | レク                   | 七夕の短冊作成        |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <div>【 バレーボールゲーム 】</div> <div>★期間 6/15（月）～6/19（金）</div> |                      |                |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 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      |                | <div><ul style="list-style-type: none"><li>・身体機能を維持向上</li><li>・運動習慣を身につける</li><li>・孤立感を解消できる</li><li>・日常生活上の楽しみ</li><li>・筋力アップや介護予防ができる</li></ul></div> <div></div> |
| 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                                                  | 脳トレクイズ 間違い探し イントロクイズ |                |                                                                                                                                                                                                                                                          |