



ファクト通信

令和8年7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

梅雨に入り、雨の日が続く湿気も多くなることで、気分が沈みがちな時期となりました。一方で、晴れ間には夏の日差しが強く、気温が上昇しやすいことから、体調を崩しやすい季節でもあります。

こまめな水分補給を心がけていただき、室内の温度調整にも気を配りながら、元気にこの時期を乗り越えてまいりましょう。

ご利用時には、少しでも楽しく、気持ちが明るくなる時間をお過ごしいただけるよう、スタッフ一同努めてまいります。



管理者: 片倉 忠次

【梅雨・雨の日おススメ全身体操】

【6月の体操】



6月の梅雨の時期は億劫になり、外出の機会が減り、運動不足になりがちです。椅子に座ったままでもできる全身体操にて、筋力やバランス感覚の維持を行いました。「体操前は、なんかしんどかったけど、体操終わったら体がすっきりしたわ」などお声いただきました。



【バレーボール】

【6月のイベント】

6月のイベントとしてバレーボール大会を開催しました。

試合が始まると、皆様の表情は真剣そのもの。飛んでくるボールを素早く打ち返す反応や、ボールの行方を追いながらプレーする集中力は目を見張るものがありました。チームで声をかけながら協力し、笑顔と完成に包まれた白熱の大会となりました。周りからは「ボールそっちいったで」や「打ち返して」など声も飛び交い、楽しみながら体を動かし、交流を深める有意義な時間となりました。



【七夕飾り・短冊作成】

【6月のレクリエーション】



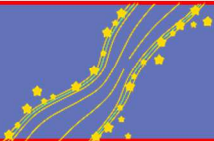
7月の壁面作成として七夕飾りや短冊作成を行いました。

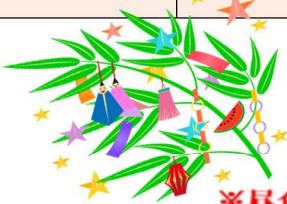
皆様思い思いの願い事を短冊に書き、色鮮やかな飾りを作成しました。

作業中には七夕の思い出話にも花が咲き、「懐かしいなあ」や「子供と一緒につくったなあ」など和やかな雰囲気の中で交流を深めることができました。完成した壁面は季節感あふれる華やかな作品となりました。皆様の願い事が叶いますように。

気温や湿度が高くなる7月は、食中毒やコロナウイルス感染症、感染性胃腸炎などに注意が必要です。小まめな手洗い・手指消毒、水分補給、十分な休養を心がけ、発熱や咳、下痢・嘔吐などの症状がある場合は無理をなさらずにご連絡ください。

皆様が安心してご利用いただけるよう、ご理解とご協力をお願いいたします。

7月		
月～金	体操	夏バテ予防体操
	レク	巨大スイカ 花火 提灯作成
 【天の川ボール送りゲーム】 ★期間 7/13（月）～7/17（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	童謡 唱歌 昭和クイズ	

7月献立（普通食）				
月	火	水	木	金
 ※昼食は、100円		1日	2日	3日
		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
6日	7日	8日	9日	10日
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
13日	14日	15日	16日	17日
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	ハニーマスタードチキン 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 肉団子煮
20日	21日	22日	23日	24日
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	きのこトマトのハンバーグ ポテトサラダ キャベツのベーコンソテー	さわらの塩焼き 切干大根の煮物 南瓜のマヨ和え
27日	28日	29日	30日	31日
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	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	鶏のくわ焼き がんもの含め煮 小松菜と竹輪の和え物	さばのにんにく醤油焼き 肉団子の甘酢あん ひじきの煮物