

ひまわりが力強く咲き誇る季節になりました

August  
2026

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    | 1  |
| 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 |    |    |    |    |    |

※ご利用可能日：赤丸

## 相談員より お知らせ

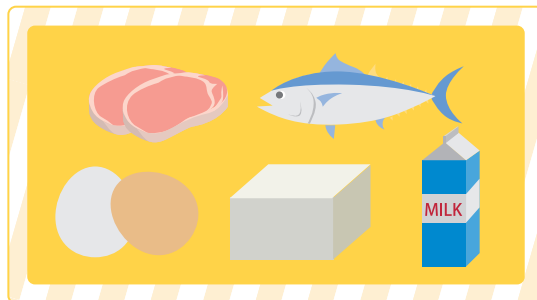
「無料1日体験」ご好評いただいております。ご利用希望の方がいらっしゃいましたら、相談員までお気軽にご相談下さい。お待ちしております。

## 栄養科だより『フレイルを予防する食事』

フレイルとは…加齢により体力や気力が低下した状態のこと。  
フレイルを予防するうえでバランスの良い食事を三食摂ることが大切です。さらに、「たんぱく質」は体の筋肉を維持するために欠かせない栄養素ですので意識して摂るようにしましょう。



バランスの良い食事とは  
主食・主菜・副菜がそろった食事！



「たんぱく質」は欠かせず摂りましょう！

肉や魚を主菜に、卵や豆腐を副菜に取り入れる等、組み合わせてたんぱく質を摂るのがおすすめです。

2026年8月

# Schedule

日

月

火

水

木

金

土

※当日のプログラムは変更される場合があります。ご了承ください。

1

YouTubeで  
ストレッチ体操

2

休み

3

ボーリング

4

ボーリング

5

輪投げ

6

輪投げ

7

夏祭り

8

カラオケ

9

休み

10

スカット  
ボール

11

スカット  
ボール

12

ボーリング

13

誕生日会

14

おやつ作り

15

ボーリング

16

休み

17

曜日対抗  
選手権

18

曜日対抗  
選手権

19

曜日対抗  
選手権

20

曜日対抗  
選手権

21

曜日対抗  
選手権

22

曜日対抗  
選手権

23

休み

24

輪投げ

25

歌の  
ボランティア

26

スカット  
ボール

27

オンライン  
レクリエーション  
大会

28

スカット  
ボール

29

スカット  
ボール

30

休み

31

カラオケ

大人の教科書

創作活動

歌の時間・カラオケは  
毎日行っています。

デイサービスの日常など  
どんどん投稿していきます！  
ぜひチェックしてみてください！



Instagram

