



デイサービスセンター

おさなぎ

# おさなぎ通信

7  
月号

夜空に天の川がかかる季節になりました

July  
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	

## 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。

※ご利用可能日：赤丸

## 機能訓練だより『フレイル予防』

フレイルとは、加齢により体力や気力が低下した状態

### フレイル予防のポイント

- ① しっかり食べて栄養状態を保つ
- ② 体を動かし体力を維持する
- ③ 地域社会との交流を保つ

### 栄養

食事・口腔機能

- バランスのとれた食事をとるお口の機能維持（歯科受診や口腔体操）

フレイルを予防する  
3つの柱

### 運動

過度な運動と活動

- しっかり体を動かして筋力・体力を維持する

### 社会参加

つながり・社会交流

- 外出して色々な活動に参加する
- 家族以外とお話をする

“フレイルは日々の生活を見直すことで何歳からでも予防・改善することができます！”



IMS(イムス)グループ 社会福祉法人 明東会

おさなぎ



0237-47-1234

〒999-3742 山形県東根市中島通り 1-25

担当者

内野 史子(うちの ふみこ)  
寺崎 章(てらさき あきら)

2026年7月

# Schedule

日	月	火	水	木	金	土
			1 輪投げ	2 七夕 短冊作り	3 七夕 短冊作り	4 制作 or カラオケ
5 休み	6 スカット ボール	7 スカット ボール	8 ボール送り ゲーム	9 ボール送り ゲーム	10 ボール送り ゲーム	11 ボール送り ゲーム
12 休み	13 輪投げ	14 輪投げ	15 スカット ボール	16 スカット ボール	17 スカット ボール	18 スカット ボール
19 休み	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 曜日対抗 選手権	24 曜日対抗 選手権	25 曜日対抗 選手権
26 休み	27 誕生会	28 輪投げ	29 おやつ作り	30 アイス を食べに 行こう	31 オンライン レクリエーション 大会	

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。

※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。

おさなぎ  
インスタ



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

