

日	月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日	4日	5日	6日
	おじゃみ 入れ	玉入れ	パネ ル シ ア タ ー	テー ブル ポー リング	いき いき 100 歳 体 操	輪 投 げ



毎月2週目は体力測定週間です。(なるべく休まずにきてください。)

7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
カラ オケ	テー ブル ポー リング	輪 投 げ	書 道	おじゃ み 入れ	いき いき 100 歳 体 操	玉 入 れ
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
カラ オケ	玉 入 れ	風 船 バ レ ー	夏 祭 り 行 事	大 正 琴 (山 田 様)	いき いき 100 歳 体 操	おじゃ み 入 れ
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
カラ オケ	輪 投 げ	テー ブル ポー リング	書 道	詩 吟	紙 芝 居	風 船 バ レ ー
28日	29日	30日	31日			
カラ オケ	おじゃ み 入 れ	銭 太 鼓	テー ブル ポー リング			

★歯科衛生士来所日のお知らせ★※都合により変更となる場合があります。  
 <嚥下体操・口腔ケアの日> 歯科衛生士による嚥下体操と口腔ケアを行います。  
 8月2日(火)10日(水)13日(土)15日(月)19日(金)23日(火)29日(月)  
 <口腔ケアの日> 嚥下体操実施日以外に歯科衛生士による口腔ケアを行います。  
 8月5日(金)24日(水)

※8月17日(水)は夏祭り行事のため、入浴はありませぬ。ご了承ください。

・ボランティアの都合で、予定が変更になる場合がございます。

※利用者様 空き情報 (曜日別)

日	月	火	水	木	金	土
◎	○	◎	△	△	○	◎

◎=かなり空きあり ○=空きあり △=少し空きあり ×=空きなし

・定員に空きがある場合でも、ベットの希望や特浴をご希望の場合はご相談させて頂く場合があります。

< 8月夏祭り行事のお知らせ >  
 今年の夏祭りは、午後からヨーヨー釣りやかき氷屋さんなどのいくつかの出店と盆踊りを予定しております。また、午前中に職員と利用者様が一緒になり、盆踊りの練習をしたいと思いますので、是非ご参加下さい。

☆頭の体操コーナー☆

今月は脱水に関する〇×クイズです。  
 ①のどが渇いた時に ②日頃から適度な ③どの色の服を着て水分をとるようにする 運動をすると暑さにも感じる暑さは同じと良い。 強くなる。 である。



答えは上牧デイ

< 今月の季節の献立 >

8月13日(土) 8月28日(水) 旬の食材や季節の料理を食べて体の中から、元気になりましょう！  
 セレクトおやつは8月21日(日)となっております。

※365日年中無休で営業しております！！  
 急な変更や追加でのご利用も可能な限り対応させて頂きますので、お気軽にお問い合わせください！！

上牧デイサービスセンター  
 TEL 072-683-7722 FAX 072-683-5011  
 担当者：藤本・木村・安村