

平盛だより

2026年1月号

基本理念：
共感と信頼

発行所：社会福祉法人 不動園
平盛デイサービスセンター
京都府宇治市大久保町平盛91-3
TEL：0774-45-2940
発行日：令和8年1月1日



不動園ホームページ
<https://fudouen.com/>
・不動園の収支報告
・不動園の活動等
【社会福祉法人不動園：50周年記念ロゴマーク】



【毎日の生活リズムを整えよう】

デイが休みの間も、できるだけ普段と同じように過ごすことが大切です。毎日少しずつ体を動かしたり、十分な睡眠を取るなど、規則正しい生活をおくりましょう。

- ☐ 起床・就寝時間を普段と変えないようにする
- ☐ 朝起きたらカーテンを開けて朝日を浴びる
- ☐ 朝・昼・晩の3食をできるだけ同じ時間に取る。かむ力を維持する
- ☐ のどが渇く前にこまめに水分補給をする。食べ物からも水分を摂取する
- ☐ 無理なく体を動かす
- ☐ 毎日誰かと少しでも話す機会をつくるなど、他者とかかわる時間をもつ



2026年1月 イベントカレンダー

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
28	29 営業	30	31	1 休業	2	3
4 	5	6	7	8	9	10
初詣 紙飛行機						
11 	12	13	14	15	16	17
体重測定 工作 習字						
18 	19	20	21	22	23	24
体重測定 散髪 バランスひもゲーム						
25 	26	27	28	29	30	31
ピンポンアタックゲーム						

*12月分利用料の口座引落は 2/4(水) *1月分利用料の口座引落は 3/4(水)

12月行事報告



棒体操



ボール体操



輪投げ



豆つかみ



ぐらぐらおじゃみ



平盛小学校2年生が来てくれました



中学生と一緒に折り紙



木幡中学校から職場体験



中学生と将棋対戦



塗り絵



今月の習字