

# 平盛だより



基本理念：  
共感と信頼

2026年1月号

## 【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。毎日少しづつ体を動かしたり、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
- のどが渴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 初詣 紙飛行機	9	10
11	12	13	14	15 体重測定 工作	16	17
18	19	20	21	22 体重測定 散髪	23	24
25	26	27	28	29 ピンポンアタックゲーム	30	31

\*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)

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  
【社会福法人不動園：50周年記念ロゴマーク】



棒体操



ボール体操



豆つかみ



ぐらぐらおじやみ



中学生と一緒に  
折り紙



木幡中学校から  
職場体験



塗り絵



今月の習字