

8月のデイ・ホーム上馬

今年も梨狩りへ行きました。
大きくて甘い梨を摘み笑顔の
花が咲きました。



七夕祭り

7月7日の七夕に職員が
劇を行い、皆さん、とても
楽しめました。

今月も木曽路に外食へ
行きました。
暑い夏！ウナギを食べて
力をつけていました。



令和8年9月 活動予定表 ティ・ホーム上馬(5430-8050)



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
午前		お好みプログラム	お好みプログラム	エステ・ヘッドスパ お好みプログラム	お好みプログラム	お好みプログラム
午後		お好みプログラム	お好みプログラム	西原悟コーラス	お好みプログラム	お好みプログラム
		体操	体操	体操	体操	体操
6	7	8	9	10	11	12
午前	お好みプログラム	お好みプログラム	お好みプログラム	美容サービス お好みプログラム	美容サービス お好みプログラム	美容サービス お好みプログラム
午後	お好みプログラム	お好みプログラム	西原悟コーラス	お好みプログラム	お好みプログラム	お好みプログラム
	体操	体操	体操	体操	体操・誕生会	体操
13	14	15	16	17	18	19
午前	お好みプログラム	エステ・ヘッドスパ お好みプログラム	お好みプログラム	お好みプログラム	お好みプログラム	お好みプログラム
午後	お好みプログラム	お好みプログラム	お好みプログラム	フラワー アレンジメント お好みプログラム	お好みプログラム	
	体操	体操	体操	体操・誕生会	体操	
20	21	22	23	24	25	26
午前	お好みプログラム	お好みプログラム	お好みプログラム	アロマセラピー お好みプログラム	お好みプログラム	お好みプログラム
午後	お好みプログラム	ドライバー西原悟 と 歌えバウキウキ	お好みプログラム	お好みプログラム	水彩画 フラワー アレンジメント お好みプログラム	書道 フラワー アレンジメント お好みプログラム
	体操	体操	体操	体操	体操・誕生会	体操
27	28	29	30	31	誕生会の予定 11日 黒沢さん 17日 野呂さん・井田さん 25日 川合さん	
午前	お好みプログラム	エステ・ヘッドスパ お好みプログラム	お好みプログラム	お好みプログラム		
午後	オールド ハワイアンズ	お好みプログラム	お好みプログラム	お好みプログラム		
	体操	体操	体操	体操		

上馬ニュース

残暑を乗り切る
ための生活習慣

- ・水分補給を工夫する
※水分はお茶では
なく水ほ補給
- ・栄養バランスを意識
した食事をする
- ・飲食以外の生活習慣
※室温の調節
※睡眠の質を高める
※寝る前に水分補給

9月・お誕生日の方です、おめでとうございます

黒沢 十三さん 昭和12年9月10日

野呂 江さん 昭和10年9月17日

井田 智子さん 昭和6年9月18日

川合 ケイ子さん 昭和17年9月25日