

2026年 1月 予定表

食：食事、栄養を取り元気な体を作ります。みんなで食事を楽しみましょう。
 運動：体を動かし、体力や筋力を維持します。適度に体を動かすことで睡眠の質も向上します。
 心：心配事や自分の思いを言葉にすることで気持ちの整理をします。みんなと過ごす時間が心を豊かにします。
 役割：社会的な役割を担うことでやりがいを見つけ、地域で生活するための力をつけます。

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	0	0	0	1	2	3	4
予定	冬休み						
メニュー	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>*お願い*</p> <p>KOKOへの電話連絡は緊急時を除き、9時から17時までをお願いします。</p> <p>また、12時から13時までは職員・メンバー共に昼休憩中のため緊急時以外のお電話はご遠慮ください。</p> </div>						
日付	5	6	7	8	9	10	11
予定	KOKOはじめ ポッチャ	運動	昼食会 音楽の日	食 心	新春玉転がし大会 新年会 15時開所	余暇 食 職員ミーティング 15時閉所	新春三ツ境 餅つき大会
メニュー			豚汁・炊き込みご飯		外食		
日付	12	13	14	15	16	17	18
予定	成人の日	嘱託医相談	心	昼食会 八福神めぐり① 余暇	食 余暇 スポーツの日 AM成年後見講座 心	メンバーミーティング KOKOCAFE 心	役割
メニュー			豚バラ大根		カレーライス		
日付	19	20	21	22	23	24	25
予定			昼食会 八福神めぐり② 余暇	食 余暇 ポッチャ 運動			
メニュー			おでん・しょうがご飯		麻婆豆腐・ツナチクマヨ		
日付	26	27	28	29	30	31	0
予定	誕生会 心	地区センター販売 役割	昼食会 音楽の日 心	食 心	昼食会 食 八福神めぐり③ 余暇	八福神めぐり予備日 余暇	
メニュー			白菜のクリーム煮		豚丼&ごま和え		