

2026年8月

1日

1チャレンジ

わくわくカレンダー

月

火

水

木

金

土

日

お家の中での熱中症を予防しよう！

エアコンつけて
る？熱帯夜は夜も
つけよう

お部屋の温度計、
28度超えてない？

水分補給は
のどが渇く前に、
時間を決めて

1 水の日

今日飲ん
だ水分、
どのくら
い？

2

長岡花火
より大き
な笑顔で
過ごそう

3 文具はさ
みの日

はさみ、家
に何個あ
りますか？

4 箸の日

一本箸で
ところてん
食べてみ
よう

5 親子丼の
日

親子丼
作ってみ
よう

6 ハンサ
ムの日

ハンサム
さんを探
しに行こう

7 花の日

お花を飾
ろう

8 笑いの
日

声を出し
て笑おう

9 野球の日

甲子園を
見て高校
球児を応
援しよう

10 道の日

普段と違
う道を
通ってみ
よう

11 山の日

山に向
かって、
ヤッホー！

12

スイカの
種、出す？
飲み込
む？

13 盆の入り

お墓参り
しました
か

14 水泳の日

お布団の
上で泳い
でみよう

15

船まつり
に行こう！

16 新潟県
家庭の日

お盆、家
族と過ご
せました
か？

17 パイナッ
プルの日

黄色のも
のを身に
つけて過
ごそう

18

セミの声、
何種類聞
こえる？

19 俳句の日

夏の一句
詠んでみ
よう

20 世界
蚊の日

今何か所
蚊に刺さ
れていますか？

21 かんぶつ
の日

乾物を
使って一
品作ろう

22

今日何回
「暑い」っ
て言いま
した？

23

夕陽を見
に行っ
てみよう！

24

近所の人
3人と話
そう

25 即席ラーメ
ン記念日

たまには
カップメン
食べてみ
よう

26

お風呂で
歌おう

27

空に浮か
ぶ雲、何
に見えま
すか？

28

早口で3
回言おう
「夏の生
夏豆」

29 焼き肉の
日

今日はお
肉を焼い
て食べよ
う

30

秋の虫の
声、聞こ
えてきた？

31 野菜の日

3種類以
上の夏野
菜を食べ
よう

☺今月のわくわく自慢 ☺

生夏豆（なまなつまめ）
は、そら豆のことだよ！



わくわくカレンダー制作：

新潟県出雲崎町 保健福祉課 介護高齢係