

2026年10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

☺ 今月のわくわく自慢 ☺			1 ^{メガネの} 日 メガネの お手入れ をしよう	2 豆腐の日 豆腐を 使って一 品作ろう	3 登山の日 登ってみ たい山を 地図で探 そう	4 まんぷくま つりに行 こう(天領 の里)
5 体重測っ てみよう	6 ^{夢をかな える日} やってみ たかった ことに挑 戦しよう	7 ^{盗難防止 の日} 出かける ときは鍵 をかけよ う	8 ^{骨と関節 の日} 自分の体 をいたわ ろう	9 散歩の日 お散歩し ながら秋 を探そう	10 ^{亀田の柿 の種の日} 今日のお やつは柿 の種にし よう	11 ^{ウインク の日} ウインク できるか な?
12 ^{スポーツ の日} CMの間、 その場足 踏みしよ う	13 ^{サツマイ モの日} サツマイ モを使っ て一品作 ろう	14 広報いず もざき読 んだか な?	15 ^{助け合い の日} 小さなお 助けして みよう	16 涼しくなっ て水分量 減ってな い?	17 ^{カラオケ 文化の日} あなたの 十八番を 歌おう	18 ^{新潟県 家庭の日} 最近楽し かったこと 家族にを 伝えよう
19 今日の ニュース は何でし たか?	20 ^{頭髪の日} 散髪に行 こう	21 早口言葉 「隣の客 はよく柿 食う客 だ」	22 衣替えし ましたか	23 ^{津軽弁の 日} 津軽弁の 「ちゃか し」何か わかる?	24 秋の句を 一句詠も う	25 ^{新潟米の 日} 新米を炊 こう
26 ^{デニムの 日} 今日のズ ボンハ ジーンズ にしよう	27 ^{読書の日} 図書館に 本を借り に行こう	28 松茸の花 言葉知っ てる?	29 ラジオ体 操をしよう	30 ^{卵かけご 飯の日} 朝ごはん は卵かけ ごはん にしよう	31 ^{天才の日} 考えてみ よう「私は 〇〇の天 才!」	

「卵かけご飯の日」は「卵かけごはんの日」
「松茸の花言葉は」は「松茸の花言葉は」

制作：新潟県出雲崎町
保健福祉課 介護高齢係