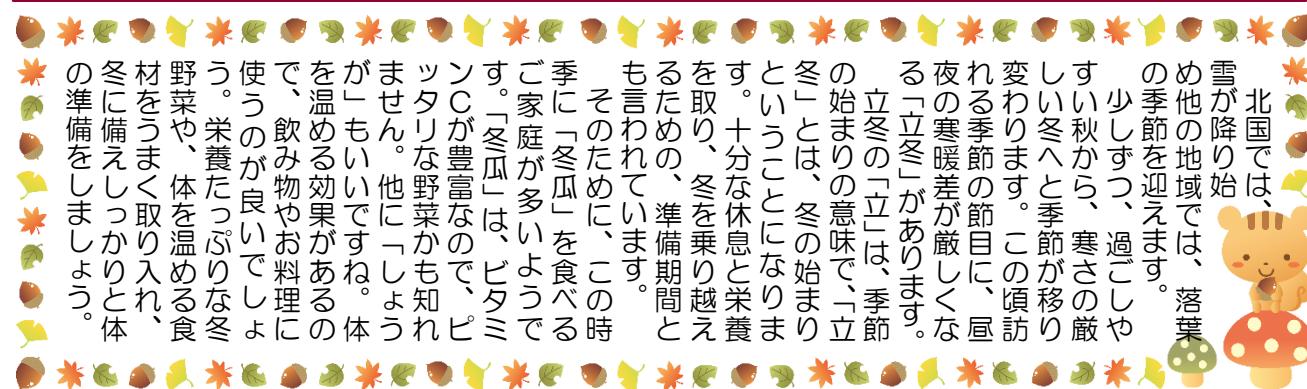




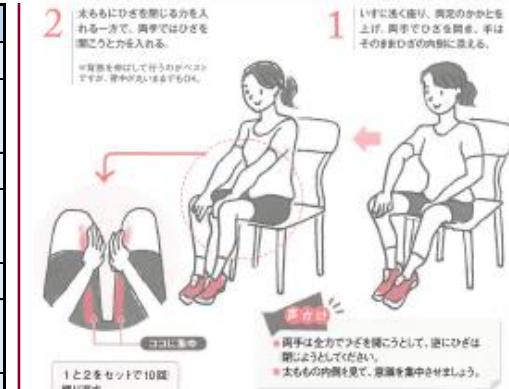
デイサービス 吾亦紅便り

11月号 (November) 2021 Vol. 8



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	都道府県ゲーム	バランスゲーム	ポケリング	誕生会	お玉ゲーム	魚釣りゲーム
7	8	9	10	11	12	13
	福ちゃんを落とすな	イントロクイズ	トンゲゲーム	割れ鍋に綴じ蓋	ラケットサッカー	風船ラリー
14	15	16	17	18	19	20
	誕生会	風船ラリー	イントロクイズ	ラケットサッカー	ポケリング	誕生会
21	22	23	24	25	26	27
	ピンポン玉ゲーム	割れ鍋に綴じ蓋	ラケットサッカー	イントロクイズ	手作りおやつ	ピンポン玉ゲーム
28	29	30				
	手作りおやつ	魚釣りゲーム				

今月の運勢



体の中でも大きな筋肉でもある「太もも」の筋肉を鍛えることで、より多くの刺激を脳に伝えることができます。ひざの痛みや関節痛、腰痛のある人は、無理のない範囲で行い、反動せず、に、ゆっくりと反復します。

秋のクッキング

A cartoon illustration of a young girl with brown hair, wearing a pink shirt. She is smiling and waving her right hand towards the camera.

デイサービスの新しい職員です。
みなさん、よろしく
お願いします。

16日(土)に運動会が行われました。今年は木曜日が優勝。結果は玉入れが130個、大玉転がしは14、57秒でした。皆さん楽しougでした。



運動会結果発表

される「やつまーも」で
今度は「茶巾しぼり」
を作ります。
お楽しみに!!

編/集/後/記 澄んだ青空、イワシ雲、夕焼け、気が付いたら秋を感じられたことが、あまりなかったような気がします。気温が30℃超えの夏日になったり、12月の寒さになったりと、服装選びに困りました。

これからは、コロナはもちろん、インフルエンザも加わり、体調管理には注意が必要。そのためには、十分な食事、運動、睡眠が大切です。まだ、まだ、マスク、手洗い、消毒は欠かせませんね。



11月の献立表

ディサービス吾亦紅