

# デイケア通信 11月号

★今月の年間行事・・・11月25日(金)カラオケ大会！



歌って聴いて♪盛り上がっていきましょう♪  
詳細&エントリーは、後日掲示板をご覧ください。

★トランプ大会・・・ババ抜き、大富豪etc……内容は自由です♪  
楽しんでいきましょう^^

★手湯・・・手はたくさんの神経が通っていて、じんわり温めることで血液の循環が良くなります。冷え対策にオススメ。リラックス効果もありますよ♪



## ～免疫力UPで寒さに負けない体づくりを～



11月7日は立冬❄️！季節は秋から冬へと進み、一日の寒暖差が大きくなり始めました。寒暖差が大きいと、エネルギーが余分に必要で疲れもたまりやすくなります🍁衣服の調節、睡眠、温かい飲み物を飲むなどしっかり体調管理をして、本格的な冬に備えましょう！  
食べ物はごぼう、れんこん、大根、人参などの根菜類に食物繊維が多く、風邪予防や便秘解消にも効果があります。お弁当のメニューにあれば意識して食べてみてくださいね。インフルエンザも流行ってくる時期です。手洗いうがいマスクも忘れずに...！

## ◆◆◆みんな楽しみ！ 特別メニュー◆◆◆

11月 10日(木) 昼 ...カレー & サラダ  
11月 15日(火) 夕 ...さばのみぞれ煮定食  
11月 24日(木) 昼 ...中華そば & おにぎり  
11月 29日(火) 夕 ...親子丼 & みそ汁

## 2022年11月のデイナイトケアプログラム

	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5		
午前		カラオケ	自主活動	文化の日	クッキング (ピリ辛野菜カレー)	カラオケDAY 		
午後		デイケア会	散歩		俳句会	ハニーサックル		
ナイト		百歳体操	境Drプログラム/ やさしい料理教室		7	8	9	10★
午前	農耕	DVD鑑賞	フラワース	創作	書道	DVD鑑賞		
午後	DREAM	館内スポーツ	花より男子	手湯	ピンポン			
ナイト	カラオケ	コーラス	境Drプログラム	リクエスト ミュージック	木工			
	14	15★	16	17	18	19		
午前	カラオケ	シナフノロジー	写真クラブ	イラスト塗り絵	クッキング (ホットケーキ&フルーツ)	ハニーサックル 		
午後	手芸	散歩	レクリエーション	ソフトボール				
ナイト	おもてなし ミーティング	トランプ	境Drプログラム/ やさしい料理教室	カラオケ	ハニーサックル			
	21	22	23	24★	25	26		
午前	農耕	カラオケ	勤労感謝の日 	リクエスト ミュージック	年間プログラム カラオケ大会 	フラワース		
午後	DREAM	ピンポン		健康倶楽部	創作			
ナイト	百歳体操	コーラス		木工	脱依存くらぶ	DVD鑑賞		
	28	29★	30					
午前	カラオケ	読書会	写真クラブ					
午後	手芸	ソフトボール	ドライブツアー					
ナイト	おもてなし ミーティング	書道	境Drプログラム					

## クッキング スイートポテト

