デイケア通信　11月号

★今月の年間行事　11月24日(金)　紅葉狩り

紅葉狩りに出かけて、秋の深まりを感じに行きませんか？＾＾行き先はお楽しみ。
詳細については後日掲示板をご覧ください。

★11月8日は立冬です。季節は秋から冬へと進み、少しずつ肌寒くなってきています。体調を崩しやすい時期なので、衣服の調節・睡眠・温かいものを飲むなどしっかり体調管理をして、本格的な冬に備えていきましょう＾＾

・・紅葉のおはなし・・

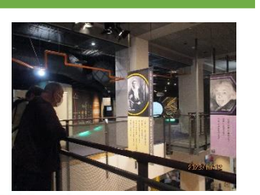
紅葉シーズン到来☺ 紅葉は一日の最低気温が8℃前後を下回ると始まり、5～6℃になると色づきが一気に進むと言われています。
紅葉が美しく色づくには①一日の寒暖差が大きいこと、②日光がよく当たること、③適度な湿度があることの3つの条件があるそうです。
色づき方には個性があり、山には唯一の景色が出来上がります。鮮やかな紅葉の風景に心癒されたいですね♪

◆◇◆みんな楽しみ！ 特別メニュー◆◇◆

※2日、16日のみ4Fの方も特食になります

11月　2日（木）昼 … ハヤシライス＆サラダ
11月　7日（火）夕 … ナポリタン＆サラダ
11月 16日（木）昼 … あんかけチャーハンセット
11月 28日（火）夕 … けんちんうどん＆おにぎり

2023年11月のデイナイトケアプログラム

	月	火	水	木	金	土
			1	2★	3	4
午前	11月		カラオケ	自主活動	文化の日	クッキング（たこ焼き）
午後			デイケア会	DREAM		
ナイト			境Drプログラム	おもてなしMTG		カラオケ
	6	7★	8	9	10	11
午前	農耕	百歳体操	フラワーズ	創作	シナプソロジー	カラオケDAY
午後	ストレッチ	ソフトボール	ピンポン	健康倶楽部／ミニ散歩	書道	
ナイト	カラオケ	木工	境Drプログラム	手芸	レクリエーション	
	13	14	15	16★	17	18
午前	リクエストミュージック	俳句会	写真クラブ	イラスト＆塗り絵	クッキング（サンドイッチ）	お楽しみプログラム
午後	コーラス	館内スポーツ	散歩	DREAM		
ナイト	カラオケ	おもてなしMTG	境Drプログラム／やさしい料理教室	DVD鑑賞	カラオケ	
	20	21	22	23	24	25
午前	農耕	百歳体操	フラワーズ	勤労感謝の日	年間プログラム（紅葉狩り）	DVD鑑賞
午後	鬼滅の刃 刀鍛冶の里編	ソフトボール	ピンポン			
ナイト	書道	カラオケ	境Drプログラム		カラオケ	手芸
	27	28★	29	30		
午前	リクエストミュージック	読書会	写真クラブ	創作		
午後	コーラス	カラオケ	散歩	健康倶楽部／ミニ散歩		
ナイト	木工	脱依存くらぶ	境Drプログラム／やさしい料理教室	カラオケ		

プラネタリウム（写真クラブ）