

12月の出来事

12月の行事といえば、忘年会です。今年も夕方より、利用者様・ご家族様に来苑して頂き、フラダンスを見ながらのお食事を楽しんでいただきました。来年も、色々な行事がありますので、お楽しみにしてください！



お知らせ

- ①1月の理髪予定日は、6日（月）14日（火）27日（月）の3日間になります。希望される方は、早めにお知らせください。
- ②1月7日（火）～1月13日（月）、日曜日を除く6日間で初詣を予定しております。参加日のお知らせは、個人様ごとにさせて頂いておりますので、参加予定日には、お賽銭を準備し、お持ちください。

1月の予定

	入浴	レク	月	火	水	木	金	土
午前	女性				1	2	3	4 プリント・カレンダー
午後	男性	A B			年末年始休み	年末年始休み	年末年始休み	網巻き どこまでつかめるか？
午前	男性		6 プリント	7 初詣・プリント	8 初詣・プリント	9 初詣・プリント	10 初詣・プリント	11 初詣・プリント
午後	女性	A B	どこまでつかめるか？ 記憶力ゲーム	たこ釣りゲーム 網巻き	かご渡し 書道教室	記憶力ゲーム 笑南会	網巻き カラオケ	福笑い・お年玉くじ かご渡し
午前	女性		13 初詣・プリント	14 作品作り	15 作品作り	16 作品作り	17 作品作り	18 作品作り
午後	男性	A B	かご渡し カラオケ	記憶力ゲーム 料理教室	網巻き どこまでつかめるか？	楽々クラブ 福笑い・お年玉くじ	どこまでつかめるか？ ほこちゃんのおしぼ	たこ釣りゲーム カラオケ
午前	男性		20 作品作り	21 作品作り	22 作品作り	23 作品作り	24 作品作り	25 作品作り
午後	女性	A B	網巻き 読みきかせ	福笑い・お年玉くじ カラオケ	どこまでつかめるか？ 書道教室	たこ釣りゲーム カラオケ	かご渡し 楽々クラブ	記憶力ゲーム 料理教室
午前	女性		27 カレンダー	28 カレンダー	29 カレンダー	30 カレンダー	31 カレンダー	
午後	男性	A B	たこ釣りゲーム 福笑い・お年玉くじ	かご渡し 網巻き	記憶力ゲーム カラオケ	どこまでつかめるか？ 明尽苑シアター	たこ釣りゲーム 料理教室	

今月のお役立ち情報

今回は、寒くなったこの時期に使う事が多い、ホッカイロについての情報をお伝えします！

- ☆腰に貼ると足に向かう血管が集中しているしている為、足が冷えるという方には、おススメです。
- ☆肩甲骨の間や、腹部に貼ると、内臓を温め胃腸の働きを良くしてくれます。代謝も高まり、自然と身体の芯から温めることができます！

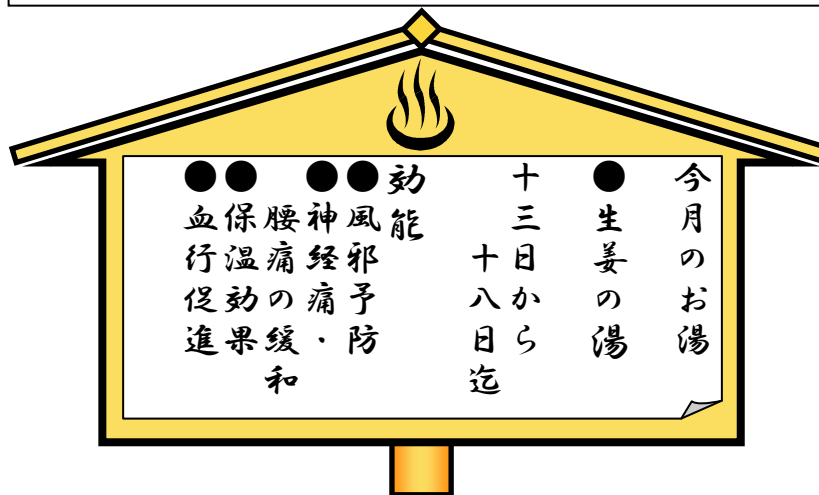
貼らない方がいい場所も・・・

- ・頭部や脇の下に貼ると、頭痛や気分不良の原因になりやすいので注意してください。
- また、低温火傷を起こすこともあるので、注意が必要です！！

- ①就寝時に使う。
- ②肌に直接貼る。薄手の下着の上に貼る。
- ③血行障害のある方は熱さを感じにくく気がつきにくい為、低温火傷をする恐れが出てきます。

機能訓練室より

《新年、明けましておめでとうございます！》
リハビリを希望するご利用者様が多数にて、なかなか対応ができず申し訳ございません。現在、トレーニングマシン、体操、歩行練習、マッサージ、健康相談等を承っております。本年も、皆様が健康に過ごせますよう、お力になりたいと思います。



ひだまり通信

今年も1年間のご利用して頂きまして、ありがとうございました。来年のデイサービス、そしてひだまり通信も是非楽しみにしながら、年末年始をお過ごし下さい。