



日	月	火	水	木	金	土
<b>冬至</b> 21日 月曜日		1 ボディスパイダー ごぼう先生体操 クリスマス飾りづくり	2 ボディスパイダー いきいき健康体操 クリスマス飾りづくり	3 ボディスパイダー あおい体操 クリスマス飾りづくり	4 ボディスパイダー 棒体操 塗り絵	5 ボディスパイダー ごぼう先生体操 カラオケ
		6 営業日	7 ボディスパイダー いきいき健康体操 塗り絵	8 ボディスパイダー あおい体操 レクリエーション	9 ボディスパイダー ごぼう先生体操 お楽しみ会	10 ボディスパイダー 棒体操 塗り絵
13 営業日	14 ボディスパイダー ごぼう先生体操 カレンダーづくり	15 ボディスパイダー 棒体操 カレンダーづくり	16 ボディスパイダー ごぼう先生体操 共同作品づくり カレンダーづくり	17 ボディスパイダー いきいき健康体操 共同作品づくり	18 ボディスパイダー ごぼう先生体操 共同作品づくり カレンダーづくり	19 ボディスパイダー あおい体操 共同作品づくり 塗り絵
20 営業日	21 ボディスパイダー 棒体操 絵手紙づくり	22 ボディスパイダー いきいき健康体操 絵手紙づくり	23 ボディスパイダー 棒体操 レクリエーション	24 ボディスパイダー ごぼう先生体操 ビンゴ大会	25 ボディスパイダー あおい体操 クリスマス会	26 ボディスパイダー 棒体操 カラオケ
27 営業日	28 ボディスパイダー あおい体操 塗り絵	29 ボディスパイダー ごぼう先生体操 レクリエーション	30 ボディスパイダー ごぼう先生体操 忘年会	31 休業日	<b>12月31日は 年末休業日</b> とさせていただきます	

### 先月のご様子



**色づく季節を満喫♪**  
 吉岡公園のイチョウ並木の黄色、小幡緑地公園のカエデ並木の赤色や橙色がキレイでした。落ち葉を踏んでの散歩で皆さまいい表情です♪

### 新しい仲間が増えました

看護師

やまだ **山田** ともこ **伴子**

元気に楽しく頑張りますので、どうぞよろしくお願ひします。



理学療法士

ふくはら **福原** あこ **亜古**

皆様といっしょに、笑って楽しく過ごせたら嬉しく思います。



### ひとこと健康メモ

#### 寒さと脱水にご注意を！

寒い季節、暖房器具を使ってお部屋の中を温かくしますよね？  
 暖かい場所から寒い場所へ向かう際は**ヒートショック**に注意が必要です。ヒートショックとは、家の中の急激な温度差により血圧が大きく変動することで失神や心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こし、身体へ悪影響を及ぼすことです。暖房のきいたお部屋から出る際には防寒をして、素肌を出すことになる脱衣所・浴室・お手洗いに暖房器具を置くなど家の中の寒暖差を防ぐ工夫が必要です。また、空気が乾燥している冬場は暖房を使っていることも合わさって気づかないうちに思っている以上の水分が体から失われています。こまめな水分補給を習慣づけましょう！こまめな水分補給はウイルス感染予防にもなりますよ！

### 機能訓練だより

年の瀬も迫ってまいりました。半年間運動をしっかりとってきたので足の筋肉のストレッチを行います。

#### \*ももの裏側伸ばし\*

- ももの裏側とふくらはぎを伸ばします
- 片足を前に出し、つま先を上げます
- 息を吐きながら膝を曲げないように半身を倒します

左右10回ずつ行いましょう

