



日	月	火	水	木	金	土
			1 あけまして おめでとう ございます	2 	3 DVD 体操 新年会 正月遊び	4 棒体操 新年会 正月遊び
5 	6 タオル体操 回想法 カレンダー作り	7 セラバンド体操 料理クラブ カレンダー作り	8 棒体操 歩行訓練 カレンダー作り	9 DVD 体操 トレパチ ハンドマッサージ	10 タオル体操 絵手紙教室 カレンダー作り	11 セラバンド体操 書道 カレンダー作り
12 	13 棒体操 そば打ち 個人作品作り	14 タオル体操 押し花教室 個人作品作り	15 セラバンド体操 おやつ作り 個人作品作り	16 DVD 体操 生け花教室 個人作品作り	17 棒体操 まんだら塗り絵 個人作品作り	18 タオル体操 ビューティクラブ 個人作品作り
19 	20 セラバンド体操 脳トレ・書写 個人作品作り	21 DVD 体操 トレパチ テーブルゲーム	22 棒体操 カラオケ 個人作品作り	23 料理クラブ タオル体操 個人作品作り	24 セラバンド体操 テーブルゲーム 個人作品作り	25 DVD 体操 お茶会 トレパチ
26 	27 棒体操 まんだら塗り絵 個人作品作り	28 タオル体操 おやつ作り 個人作品作り	29 セラバンド体操 誕生日会 個人作品作り	30 DVD 体操 脳トレーニング 個人作品作り	31 棒体操 ビューティクラブ 個人作品作り	

明けましておめでとうございます

謹んで新年のお喜びを申し上げます
皆様のご健康とご多幸を心より
お祈り申し上げます
今年も笑顔いっぱいのまんまで楽しんで
いただけるようがんばります

まんま職員一同

2020年子年はどんな年？

東京では2回目のオリンピックが開催される2020年は、日本にとって大きな節目となります。

また、この年は“子年”にあたり、再び新しい十二支のサイクルがスタートする年でもあります！



子年の人の性格と特徴は？

真面目にコツコツと働く人が多いようです。ねずみはどこでも生きていけるため人や場所をえり好みしません。環境への適応能力が高く、誰にでも合わせられるのが特徴です。

コミュニケーション能力に長けているので、自然と周りに人を惹きつけるでしょう。



先月の様子

押し花教室

1月のカレンダーを押し花で作ったよ♪

どんなお花にしようかな～？

マジックショー

さあ、何が出てくるでしょ～？！

すごーい！

なかなか見る機会のないマジックショー♪
皆さん楽しまれ素敵な時間を過ごせましたね～！

日	月	火	水	木	金	土
						1 DVD 体操 カレンダー作り 誕生日会
2 	3 セラバンド体操 節分会	4 タオル体操 ビューティクラブ 誕生日会	5 棒体操 カレンダー作り ハンドマッサージ	6 DVD 体操 カレンダー作り 誕生日会	7 タオル体操 カレンダー作り まんだら塗り絵	8 セラバンド体操 カレンダー作り 回想法
9 	10 棒体操 脳トレーニング 個人作品作り	11 タオル体操 テーブルゲーム 個人作品作り	12 セラバンド体操 個人作品作り 絵手紙教室	13 タオル体操 個人作品作り 押し花教室	14 DVD 体操 脳トレーニング 個人作品作り	15 セラバンド体操 ビューティクラブ おやつ作り
16 	17 タオル体操 回想法 書道	18 セラバンド体操 歩行訓練 共同作品作り	19 棒体操 共同作品作り 歩行訓練	20 タオル体操 ビューティクラブ 生け花教室	21 脳トレーニング 料理クラブ 棒体操	22 トレパチ カラオケ DVD 体操
23 	24 セラバンド体操 テーブルゲーム 共同作品作り	25 DVD 体操 脳トレーニング 誕生日会	26 トレパチ 共同作品作り おやつ作り	27 料理クラブ 共同作品作り DVD 体操	28 タオル体操 共同作品作り お茶会	29 棒体操 共同作品作り まんだら塗り絵



先月の様子

初詣に行ってきました！



まんま新年会！





日	月	火	水	木	金	土
1 	2 DVD 体操 テーブルゲーム 脳トレーニング	3 タオル体操 おこしもの作り	4 棒体操 回想法 誕生日会	5 セラバンド トレパチ 誕生日会	6 DVD 体操 ビューティクラブ 誕生日会	7 タオル体操 回想法 誕生日会
8 	9 セラバンド体操 カレンダー作り トレパチ	10 DVD 体操 カレンダー作り ハンドマッサージ	11 タオル体操 カレンダー作り おやつ作り	12 棒体操 カレンダー作り 誕生日会 絵手紙教室	13 タオル体操 カレンダー作り テーブルゲーム	14 セラバンド体操 カレンダー作り 言葉遊び
15 	16 タオル体操 個人作品作り	17 棒体操 個人作品作り	18 セラバンド体操 個人作品作り 脳トレーニング	19 DVD 体操 個人作品作り おやつ作り	20 タオル体操 個人作品作り 生け花教室	21 棒体操 個人作品作り 脳トレーニング
22 	23 料理クラブ 棒体操	24 セラバンド体操 誕生日会	25 DVD 体操 トレパチ	26 タオル体操 茶話会 生け花教室	27 棒体操 脳トレーニング	28 DVD 体操 おやつ作り
29 	30 DVD 体操 塗り絵 書写	31 タオル体操 DVD 鑑賞	・お知らせ・ 3月3日はおこしもの作りを予定しています！ その他にも料理やおやつを作り、何を作るかを皆さまと相談しながら決めたいと思います♪ お楽しみに～♡♡♡ 			

先月の様子



歩行訓練で瀬戸蔵に行ってきました♪
毎年この時期になると、瀬戸蔵の高さ4mの
ピラミッド型ひな壇を見に行きます！
今年もたくさんの陶器・磁器・ガラスでできた
お雛様が飾ってありましたね～♪



みんなで
記念撮影♡

ジグソーパズルに挑戦！

手先を使い、頭で考えて「ここかな～？」と
お隣の方と悩みながらも一つひとつのピースを
組み合わせていました♪脳を活性化させ、
リハビリなどにも効果があるといわれています！



完成したよ～！

まんま掲示板

まんまに自動販売機が登場！？



先月まんまに自動販売機が設置されました☆
皆さんもまんまにお寄り頂いた際には
ご利用になってみてくださいね～♪

種類がたくさん
あるよ～！



☆季節の変わり目に体調を 崩さないようにしましょう☆

新型コロナウイルス感染症に関するニュースが連日報道され、
不安を感じておられる方も多いことと思います。通常の風邪や
季節性インフルエンザ対策と同様に、お一人お一人の咳エチケットや
手洗いなどがとても重要です。

厚生労働省からの受診目安として、

- ・風邪の症状や 37.5 度以上の熱が4日以上続く。
(解熱剤を飲み続けなければならないときを同様)
- ・強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある。

※高齢者や基礎疾患等のある方は、このような状態が2日程度
続く場合とされています。

まんまでも、引き続き強化して「手洗い・うがい・アルコール消毒」を
実施しています。うがいでは「テラフラビン」という成分が含まれ
殺菌・消毒効果の強い紅茶で利用者様にはうがいをして頂いています。
この時期は気温が大きく変化する為、体調不良が起こりやすくなりま
す。適度な運動や栄養バランスの良い食事を心掛けましょう！



日	月	火	水	木	金	土
			1 棒体操 ビューティクラブ 歩行訓練	2 DVD 体操 トレパチ 歩行訓練	3 タオル体操 脳トレーニング 誕生日会	4 セラバンド体操 テーブルゲーム 歩行訓練
5 	6 タオル体操 カレンダー作り まんだら塗り絵	7 DVD 体操 カレンダー作り おやつ作り	8 タオル体操 カレンダー作り テーブルゲーム	9 棒体操 カレンダー作り トレパチ	10 セラバンド体操 カレンダー作り 絵手紙教室	11 DVD体操 カレンダー作り ビューティクラブ
12 	13 棒体操 脳トレーニング 生け花教室	14 セラバンド体操 テーブルゲーム 押し花教室	15 DVD体操 脳トレーニング ビューティクラブ	16 タオル体操 回想法 ハンドマッサージ	17 棒体操 茶話会 個人作品	18 タオル体操 カラオケ まんだら塗り絵
19 	20 DVD体操 回想法 個人作品	21 料理クラブ 脳トレーニング 個人作品	22 タオル体操 書写 個人作品	23 セラバンド体操 個人作品 おやつ作り	24 DVD体操 テーブルゲーム 共同・個人作品	25 棒体操 書写 共同・個人作品
26 	27 タオル体操 テーブルゲーム おやつ作り	28 棒体操 脳トレーニング 共同作品	29 セラバンド体操 トレパチ 共同作品	30 DVD体操 脳トレーニング 共同作品	 先月の共同作品♪	

● 健康豆知識 ●

春バテに効く「アサリ」を食べましょう！

アサリには、自律神経が乱れがちな春の体調を助けてくれる栄養素がいっぱいです。栄養を逃さず丸ごと取るには、汁ごと飲むみそ汁やスープがお勧めです。旬の食材から自然のパワーをもらい、美味しく、健康を保ちましょう！

◆ 疲労回復効果(鉄分+ビタミンB2)

◆ 肝臓ケア(タウリン)

◆ 免疫力アップ(亜鉛)

春バテとは？

春先に感じる疲労感や倦怠感を総称して「春バテ」と呼ばれます。



どこまで知っている？桜の雑学クイズ

Q1.日本で有名なソメイヨシノは1本の原木から挿し木などをして増やした。

Q2.花見の文化を広げたのは豊臣秀吉である。

Q3.日本で1番古い桜は約1500年前のものである。



Q1. ○【ソメイヨシノは一本の原木から数を増やしているため、同じ条件で一斉に花が咲きます】

Q2. ○【豊臣秀吉は1598年の春、約1300人を招待した盛大な花見を行い、現在の花見の原型となった】

Q3. ×【2000年前。日本三大桜の一つである山高神代桜で、1922年に国の天然記念物に指定されました】

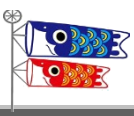
先月の様子

おこしもの作り！



レクリエーション





日	月	火	水	木	金	土
  暖かいね♪	 まんまのテラスで おやつ頂いたよ〜♪				1 タオル体操 まんだら塗り絵 個人作品	2 棒体操 回想法 個人作品
3  本日休業	4 セラバンド体操 おやつ作り 個人作品	5 DVD 体操 脳トレーニング 個人作品	6 トレパチ テーブルゲーム 個人作品	7 タオル体操 母の日会準備 個人作品	8 棒体操 母の日会準備 個人作品	9 セラバンド体操 
10  本日休業	11 DVD体操 テーブルゲーム 個人カレンダー	12 タオル体操 ハンドマッサージ 個人カレンダー	13 棒体操 ビューティクラブ 個人カレンダー	14 トレパチ おやつ作り 個人カレンダー	15 セラバンド体操 書道 個人カレンダー	16 DVD体操 まんだら塗り絵 個人カレンダー
17  本日休業	18 タオル体操 脳トレーニング 歩行訓練	19 棒体操 書写 歩行訓練	20 セラバンド体操 まんだら塗り絵 歩行訓練	21 DVD体操 ビューティクラブ 歩行訓練	22 タオル体操 回想法 歩行訓練	23 棒体操 テーブルゲーム お茶会
24/31  本日休業	25 トレパチ セラバンド まんだら塗り絵	26 料理クラブ タオル体操 回想法	27 DVD体操 書写 お茶会	28 タオル体操 テーブルゲーム 生け花教室	29 棒体操 おやつ作り ビューティクラブ	30 セラバンド体操 脳トレーニング 書道

歩行訓練

先月の様子

桜餅作り



まんま掲示板

2月の雪、3月の風と4月の雨が、美しい5月を作る。
天候を表す言葉【天気俚諺】です。この言葉は天候を意味するほかに、苦しい時期を乗り越えた先に、成功や輝かしいものが待っているということを意味しているといわれています。
大変な時期ですが、協力してこの危機を乗り越えていきましょう。そして、4月に新しい職員が入りました♪



4月よりまんまで働く事になりました。
松田 典子 です！
皆様とワイワイ楽しく過ごせればと思います！
よろしくお願いします。

健康豆知識

5月も気が抜けない！ 風邪予防しましょう

春風邪は長引きやすいといわれています。

「うがい・手洗い」をしっかりと行って、風邪予防対策をしましょう！またうがい手洗いの他に、汗をかいたらすぐにタオルで汗を拭いたり、服を着替えたりするなど体を冷やさないように注意しましょう。



日	月	火	水	木	金	土
6/8~13は個人作品を作る予定です！ お楽しみに♪ 	1 タオル体操 まんだら塗り絵 個人カレンダー	2 棒体操 回想法 個人カレンダー	3 DVD体操 テーブルゲーム 個人カレンダー	4 セラバンド体操 まんだら塗り絵 個人カレンダー	5 棒体操 トレパチ 個人カレンダー	6 DVD体操 書写 個人カレンダー
7 営業日 	8 セラバンド体操 脳トレーニング 歩行訓練	9 タオル体操 テーブルゲーム 歩行訓練	10 トレパチ 回想法 歩行訓練	11 セラバンド体操 まんだら塗り絵 歩行訓練	12 DVD 体操 ビューティクラブ 誕生日会	13 セラバンド体操 書写 まんだら塗り絵
14 営業日 	15 タオル体操 回想法 誕生日会	16 棒 体 操 生 け 花	17 トレパチ 脳トレーニング 父の日会  	18 DVD体操 まんだら塗り絵 おやつ作り	19 セラバンド体操 個人作品作り	20 タオル体操 テーブルゲーム 個人作品作り
21 営業日 	22 棒体操 まんだら塗り絵 誕生日会	23 セラバンド体操 料理クラブ 共同作品作り	24 タオル体操 書写 共同作品作り	25 棒体操 ビューティクラブ 共同作品作り	26 トレパチ テーブルゲーム 共同作品作り	27 DVD体操 まんだら塗り絵 共同作品作り
28 営業日 	29 セラバンド体操 共同作品作り おやつ作り	30 タオル体操 共同作品作り 誕生日会	梅雨の晴れ間などは、熱中症・脱水に注意しよう！ 熱中症を防ぐには、脱水にならないことも大切です。脱水になりやすいタイミングに注意し、こまめに水分を取るように心掛けましょう。 【脱水になりやすいタイミング】 ① 起床時 ②運動の後 ③ 入浴の前後 ④就寝前			

《先月の様子》

母の日会



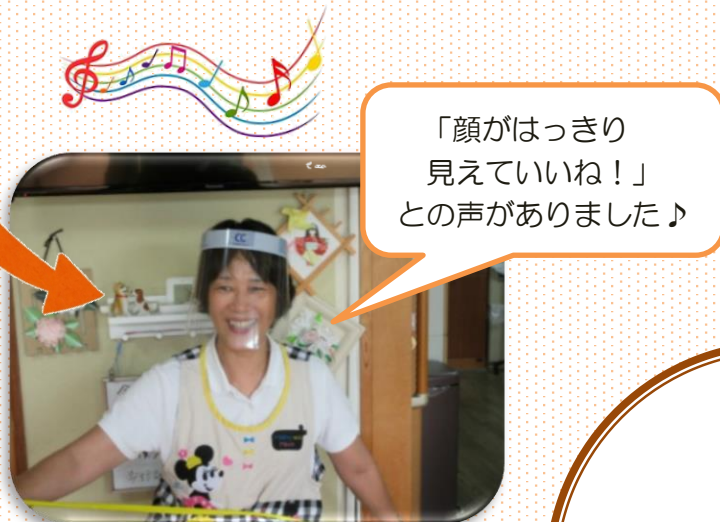
作品作り



おやつ作り



飛沫感染防止のため、各テーブルにアクリル板を置き、体操の時など職員の表情が利用者様にみえるフェイスシールドを使用しています！



「顔がはっきり見えていいね！」との声がありました♪

日	月	火	水	木	金	土
7月は七夕会を 予定しております！  ★ゲームを用意しています！ お楽しみに～★ 			1 棒体操 まんだら塗り絵 個人カレンダー	2 DVD 体操 書写 個人カレンダー	3 セラバンド体操 ビューティクラブ 七夕準備会	4 タオル体操 テーブルゲーム 七夕準備会
5 営業日	6 DVD 体操 脳トレーニング 七夕準備会	7 棒体操 個人カレンダー 七夕会	8 セラバンド体操 ビューティクラブ 回想法	9 タオル体操 トレパチ おやつ作り	10 DVD 体操 書写 個人カレンダー	11 セラバンド体操 まんだら塗り絵 個人カレンダー
12 営業日	13 棒体操 ビューティクラブ 個人カレンダー	14 DVD 体 操 まんだら塗り絵 歩行訓練	15 タオル体操 生け花 歩行訓練	16 棒体操 回想法 脳トレーニング	17 タオル体操 テーブルゲーム 歩行訓練	18 DVD 体操 回想法 レクリエーション
19 営業日	20 タオル体操 料理クラブ 個人作品作り	21 セラバンド体操 トレパチ 個人作品作り	22 DVD 体操 おやつ作り 個人作品作り	23 セラバンド体操 ビューティクラブ 個人作品作り	24 棒体操 脳トレーニング 個人作品作り	25 棒体操 書写 個人作品作り
26 営業日	27 セラバンド体操 まんだら塗り絵 茶話会	28 タオル体操 脳トレーニング おやつ作り	29 棒体操 書道 脳トレーニング	30 DVD 体操 テーブルゲーム 誕生日会	31 DVD 体操 回想法 脳トレーニング	

お誕生日会

米寿を
迎えられました！



おめでとうございます♪

まんま掲示板



立派な玉ねぎを
収穫したよ！



【トマト】



【きゅうり】



【ゴーヤ】

まんまの畑では、ナス・トマト・ゴーヤを
育てています♪暑さに負けず、すくすくと
成長しています！収穫が楽しみですわね～♪

生け花教室

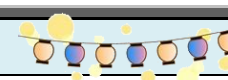
色合い抜群だね！



ここで
いいかな...





日	月	火	水	木	金	土
七夕飾り作り  元気に過ごせま すように……と  折り紙で 星作り★  完成したよー♪						1 セラバンド体操 脳トレーニング 書写
2 営業日	3 タオル体操 テーブルゲーム 個人カレンダー	4 棒体操 ビューティクラブ 個人カレンダー	5 DVD体操 回想法 個人カレンダー	6 セラバンド体操 テーブルゲーム 個人カレンダー	7 タオル体操 おやつ作り 個人カレンダー	8 棒体操 お茶会 個人カレンダー
9 営業日	10 山の日 DVD体操 おやつ作り	11  セラバンド体操  夏祭り	12  タオル体操 誕生日会  夏祭り	13 棒体操 ビューティクラブ 回想法	14 DVD体操 誕生日会 テーブルゲーム	15 タオル体操 回想法 脳トレーニング
16 営業日	17 セラバンド体操 生け花 個人作品作り	18 DVD体操 トレパチ 個人作品作り	19 棒体操 料理クラブ 個人作品作り	20 タオル体操 トレパチ 個人作品作り	21 セラバンド体操 回想法 個人作品作り	22 DVD体操 おやつ作り 個人作品作り
23 営業日	24 棒体操 ビューティクラブ 歩行訓練	25 タオル体操 回想法 共同作品作り	26 セラバンド体操 誕生日会 共同作品作り	27 DVD 体操 書写・脳トレ 共同作品作り	28 棒体操 ビューティクラブ 共同作品作り	29 タオル体操 テーブルゲーム 共同作品作り
30 営業日	31 DVD 体操 書写 共同作品作り	 8月のメインイベントは 夏祭りを予定しています！ お楽しみに♪ 				

七夕会

七夕ではゲームを行い、点数を競い合い楽しませてました！
職員による、ハンドベルでの演奏会も♪

トレパチ！テーブルゲーム

いかに多くの札を集められるか、坊主が出てこないことを願いながらハラハラドキドキの坊主めくりに挑戦～！

坊主はでないで～



夏に気を付けたい！心臓トラブル



心臓病は冬に多い傾向がありますが、夏も油断できません。夏は高温多湿で睡眠不足になりやすく、暑さによるストレス、発汗により体内の水分が失われて血液がドロドロになり、血栓ができやすくなるなど、心臓に大きな負担がかかります。そのため、次の事に気を付けましょう。

- 脱水症状を防ぐ**
水分をしっかり補給し、炎天下での活動に注意！
- 温度差に注意する**
冷房の効いた室内から屋外へ出るなどの急激な温度差により血圧の上昇につながります。
- 気温の高い時間帯(昼間)の外出をできるだけ避ける**
気象情報でその日の高温時間帯を調べてみましょう。



日	月	火	水	木	金	土
食欲の秋		1 セラバンド体操 ビューティクラブ 個人カレンダー	2 タオル体操 テーブルゲーム 個人カレンダー	3 棒体操 おやつ作り 個人カレンダー	4 DVD体操 書写 個人カレンダー	5 セラバンド体操 脳トレーニング 個人カレンダー
6 営業日	7 タオル体操 歩行訓練 テーブルゲーム	8 棒体操 お茶会 まんだら塗り絵	9 DVD体操 歩行訓練 脳トレーニング	10 セラバンド体操 歩行訓練 回想法	11 タオル体操 おやつ作り 脳トレーニング	12 棒体操 誕生日会 書写
13 営業日	14 DVD体操 脳トレーニング 個人作品作り	15 タオル体操 テーブルゲーム 個人作品作り	16 セラバンド体操 生け花 個人作品作り	17 棒体操 料理クラブ 個人作品作り	18 セラバンド体操 トレパチ 個人作品作り	19 DVD体操 回想法 個人作品作り
20 営業日	21 セラバンド体操 敬老会 	22 DVD体操 おやつ作り 共同作品作り	23 棒体操 トレパチ 共同作品作り	24 セラバンド体操 まんだら塗り絵 共同作品作り	25 棒体操 脳トレーニング 共同作品作り	26 タオル体操 ビューティクラブ 共同作品作り
27 営業日	28 棒体操 回想法 共同作品作り	29 セラバンド体操 トレパチ 共同作品作り	30 DVD体操 脳トレーニング 共同作品作り	機能訓練で ティッシュカバー を作ったよ！		

先月の様子

まんま夏祭り

夏の風物詩 流しそうめん



涼しげで
いいね～♪

新型コロナウイルス感染防止のため、その場では
流しそうめんの雰囲気を楽しみました♪

そうめんはおやつに美味しくいただきました～！

お菓子を目掛けて輪投げに挑戦！



お見事～！！
本日のおやつゲット♪



外さないよう
に…エイッ！

毎年恒例のスイカ割り！



結構力が
いるね～



割れたよ～☆



皆さんで協力しながら綺麗に割ることができました♪
甘くて美味しいスイカに皆さん喜ばれていました！



日	月	火	水	木	金	土
寒暖差に注意！ 10月は過ごしやすい季節ですが、日中と朝晩や前日との気温の差により、冷え性、肩こり、頭痛、めまいなど、さまざまな不調が起こりやすくなります。こうした寒暖差による不調を防ぐには、体を温めることが大切です。				1 セラバンド体操 トレパチ 個人カレンダー	2 棒体操 脳トレーニング 個人カレンダー	3 DVD 体操 まんだら塗り絵 個人カレンダー
4 営業日	5 歩行訓練 ビューティクラブ 個人カレンダー	6 タオル体操 トレパチ 個人カレンダー	7 歩行訓練 回想法 個人カレンダー	8 DVD 体操 トレパチ 脳トレーニング	9 セラバンド体操 料理クラブ 回想法	10 運動会
11 営業日	12 運動会	13 DVD 体操 トレパチ おやつ作り	14 セラバンド体操 まんだら塗り絵 ビューティクラブ	15 棒体操 トレパチ おやつ作り	16 DVD 体操 個人作品作り 生け花	17 DVD 体操 回想法 個人作品作り
18 営業日	19 タオル体操 個人作品作り 回想法	20 棒体操 トレパチ 歩行訓練	21 セラバンド体操 個人作品作り お茶会	22 タオル体操 トレパチ 個人作品作り	23 棒体操 個人作品作り 歩行訓練	24 DVD 体操 テーブルゲーム 共同作品作り
25 営業日	26 セラバンド体操 料理クラブ 共同作品作り	27 タオル体操 トレパチ 共同作品作り	28 棒体操 まんだら塗り絵 共同作品作り	29 セラバンド体操 トレパチ 共同作品作り	30 DVD 体操 個人作品作り おやつ作り	31 タオル体操 ビューティクラブ 共同作品作り

祝 敬老の日

特別ランチで乾杯～♪



箱の中身は何でしょう～？





日	月	火	水	木	金	土
1 営業日	2 歩行訓練 回想法 個人カレンダー	3 文化の日 セラバンド トレパチ 個人カレンダー	4 DVD 体操 誕生日会 個人カレンダー	5 歩行訓練 まんだら塗り絵 個人カレンダー	6 棒体操 脳トレーニング 個人カレンダー	7 DVD 体操 まんだら塗り絵 個人カレンダー
8 営業日	9 タオル体操 テーブルゲーム ビューティクラブ	10 棒体操 脳トレーニング おやつ作り	11 歩行訓練 タオル体操 まんだら塗り絵	12 DVD 体操 書写 おやつ作り	13 セラバンド体操 トレパチ お茶会	14 タオル体操 ビューティクラブ ビデオ鑑賞
15 営業日	16 棒体操 脳トレーニング 個人作品作り	17 DVD 体操 トレパチ 個人作品作り	18 棒体操 おやつ作り 個人作品作り	19 タオル体操 誕生日会 個人作品作り	20 DVD 体操 脳トレーニング 個人作品作り	21 棒体操 誕生日会 個人作品作り
22 営業日	23 勤労感謝の日 セラバンド体操 ビューティクラブ ビデオ鑑賞	24 料理クラブ タオル体操 脳トレーニング	25 タオル体操 生け花 テーブルゲーム	26 棒体操 脳トレーニング 書写	27 タオル操 トレパチ 回想法	28 セラバンド体操 脳トレーニング テーブルゲーム
29 営業日	30 DVD 体操 脳トレーニング 書写	寒い季節も「脱水」に注意！ 脱水というと夏に気を付けるべき事と思いがちですが、秋～冬も脱水を引き起こす可能性があります。寒い季節は空気が乾燥しているため体から水分が失われやすくなり、夏場に比べてのどが渇きににくくなるので水分摂取量が減少し、気づかないうちに脱水症状に陥ることがあります。のどの渇きを感じる前にこまめに水分補給をしましょう！				

まんま運動会



アップルパイ作り



回想法



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		棒体操 トレパチ 個人作品作り	セラバンド体操 ビューティクラブ 個人作品作り	DVD 体操 まんだら塗り絵 個人作品作り	タオル体操 書写 個人作品作り	セラバンド体操 脳トレーニング 個人作品作り
6	7	8	9	10	11	12
営業日	DVD 体操 回想法 個人作品作り	セラバンド体操 お茶会 個人作品作り	タオル体操 脳トレーニング おやつ作り	棒体操 テーブルゲーム 個人カレンダー	DVD 体操 ビューティクラブ 個人カレンダー	棒体操 まんだら塗り絵 個人カレンダー
13	14	15	16	17	18	19
営業日	セラバンド体操 テーブルゲーム 個人カレンダー	料理クラブ 脳トレーニング DVD 体操	棒体操 まんだら塗り絵 ビューティクラブ	タオル体操 書写 おやつ作り	セラバンド体操 脳トレーニング 回想法	DVD 体操 テーブルゲーム ビューティクラブ
20	21	22	23	24	25	26
営業日	棒体操 生け花 共同作品作り	タオル体操 トレパチ 共同作品作り	DVD 体操 脳トレーニング 共同作品作り	セラバンド体操 クリスマス会	棒体操 クリスマス会	タオル体操 書写 共同作品作り
27	28	29	30	31	本年中の営業は 12月30日までと させていただきます	
営業日	タオル体操 ビューティクラブ 共同作品作り	棒体操 トレパチ 共同作品作り	セラバンド体操 忘年会			

映画鑑賞会



懐かしい
映画だね～



「上を向いて歩こう」の
映画を観ました～！
コーヒーを飲みながら
まったりと・・・🎵



歩行訓練で秋を感じてきました。



お日様に当たると
気持ちがいいね～



どんぐり
拾ったよ♪



冬至にかぼちゃを食べるのはなぜ？

今年の冬至は**12月21日(月)**です。かぼちゃは、体内でビタミンAに変わるカロテンや、ビタミンB1、B2、C、E、食物繊維をたっぷり含んだ緑黄色野菜。新鮮な野菜が少なくなる時期、これからの冬を乗り切るためにも、冬至という節目の日にかぼちゃを味わって栄養をつけよう…という先人の知恵なのです。

