




日	月	火	水	木	金	土
1 元旦 	2 	3 ごぼう先生体操 新年会☆	4 生活リハ体操 レクリエーション	5 タオル体操 レクリエーション 初詣	6 いきいき健康体操 塗り絵 初詣	7 ごぼう先生体操 絵手紙 初詣
8 お楽しみ♪	9 <b>成人の日</b> まんま体操 まんだら塗り絵	10 生活リハ体操 おやつ作り DVD観賞	11 ごぼう先生体操 ビューティークラブ 絵手紙	12 いきいき健康体操 脳トレ 個人カレンダー	13 ごぼう先生体操 脳トレ 個人カレンダー	14 タオル体操 作品作り
15 お楽しみ♪	16 ごぼう先生体操 作品作り	17 まんま体操 個人カレンダー	18 はつらつ教室 O×クイズ	19 まんま体操 レクリエーション	20 ごぼう先生体操 作品作り	21 生活リハ体操 おやつ作り DVD観賞
22 お楽しみ♪	23 生活リハ体操 絵手紙	24 ごぼう先生体操 O×クイズ	25 いきいき健康体操 まんだら塗り絵	26 タオル体操 絵手紙	27 まんま体操 クイズ大会	28 ごぼう先生体操 まんだら塗り絵
29 お楽しみ♪	30 生活リハ体操 テーブルゲーム  お誕生日会	31 まんま体操 ビューティークラブ 絵手紙	 <p><b>明けましておめでとうございます。</b>                  皆様の<b>初夢</b>は、どのような内容でしたか？<b>どんな夢でも</b>、これから                  いろんな事が待ち受けている<b>2023年</b>！新たな年の始まりを皆で  <b>楽しんでいきたい</b>と思います。<b>幸多き年</b>となりますように...  <b>今年もどうぞよろしく</b>お願い致します。</p>			



 冬は、夏に比べて**水分補給**の回数が少なくなりがちで、暖房の効いた部屋で長時間過ごしていると、**脱水症状**を引き起こすおそれがあります。  
**〈対策〉**  
 食事時、入浴の前後、運動の後など、1日に**8回**ほどコップ1杯を**小まめに水分補給**できるといいですね☆  
 \*脱水について\*  
 暖かい**白湯**などは、体を**温める**効果も期待できます！ 

**おせち料理はなぜ重箱？**  
 おせち料理は**重箱**に詰めるのが定番ですが、なぜ重箱なのでしょう？  
 ★おせち料理は**縁起物**なので、重箱に詰めることにも「**福が重なる**」「**めでたさが重なる**」という願いが込められているのです！ 





日	月	火	水	木	金	土
<p>暦の上では立春を迎えています、もう少し寒い日が続くそうですね。 しかし！まんまでは、気持ちだけでも春のつもりで、皆様を温かくお迎えしたいと思います。また、健康管理にも気を付け毎日楽しんで過ごしましょう！</p>			1 ごぼう先生体操 まんだら塗り絵 個人カレンダー	2 生活リハ体操 脳トレ 個人カレンダー	3 タオル体操 料理クラブ 節分会	4 いきいき健康体操 お誕生日会 個人カレンダー
5 お楽しみ♪	6 ごぼう先生体操 DVD観賞 個人カレンダー	7 生活リハ体操 テーブルゲーム 個人カレンダー	8 棒体操 脳トレ 生け花	9 タオル体操 書写 外出	10 いきいき健康体操 回想法 外出	11 建国記念の日 はつらつ体操 カラオケ 外出
12 お楽しみ♪	13 生活リハ体操 おやつ作り 個人作品	14 ごぼう先生体操 脳トレ 個人作品	15 タオル体操 ビューティークラブ 個人作品	16 いきいき健康体操 カラオケ 個人作品	17 はつらつ体操 書写 個人作品	18 棒体操 お茶会 個人作品
19 お楽しみ♪	20 タオル体操 脳トレ クイズ大会	21 いきいき健康体操 お誕生日会	22 生活リハ体操 レクリエーション 共同作品	23 天皇誕生日 はつらつ体操 まんだら塗り絵 共同作品	24 棒体操 おやつ作り 共同作品	25 ごぼう先生体操 書写 共同作品
26 お楽しみ♪	27 いきいき健康体操 カラオケ 共同作品	28 タオル体操 ビューティークラブ 共同作品	<p>「鬼は外！福は内！」 今月は節分があり、まんまでも節分会を予定しております。 この時期ならではの遊びを楽しむことで、季節の移り変わりや昔からの風習、伝統を皆様に感じてもらえればと思います！ さてさて、今月も皆様宜しくお願い致します！</p>			



皆様、夜はぐっすりと眠れていますか？  
寝不足が続くと体力が落ち感染症にもかかりやすくなってしまいます！  
そこで、ぐっすり寝るためのコツをご紹介します！

- 就寝前にトイレを済ませる ■部屋を暗くする
- 決まった時間に就寝する
- テレビを消して静かな環境にする
- 布団やパジャマを清潔にする

恵方巻きとは？  
今年の方角は「南南東！」  
無言で一気に食べるのがルール。家庭によってさまざまな具材が用いられますが、七福神にちなんで7種類の具材を入れると縁起がいいそうですよ～！！





日	月	火	水	木	金	土
<p>厳しい寒さもやっと<b>終わり</b>が近づいてきたようです。まだまだ朝夕は冷え込みますが、お昼は<b>ポカポカ</b>陽気で気持ちも<b>ほっこり</b>しますね！<b>どんどん春</b>になっていくのが待ち遠しいです！3月は、<b>お雛祭り</b>も開催予定としておりますので<b>お楽しみに</b>～</p>			1 いきいき健康体操 脳トレ 誕生日会	2 生活リハ体操 カラオケ まんだら塗り絵	3 <b>ひな祭り</b> 料理クラブ はつらつ体操 おこしもの作り	4 棒体操 回想法 脳トレ
5 お楽しみ♪	6 ごぼう先生体操 ビューティークラブ 個人カレンダー	7 タオル体操 テーブルゲーム 個人カレンダー	8 棒体操 レクリエーション 個人カレンダー	9 はつらつ体操 おやつ作り 個人カレンダー	10 生活リハ体操 生け花 個人カレンダー	11 いきいき健康体操 書写 個人カレンダー
12 お楽しみ♪	13 生活リハ体操 回想法 個人作品	14 はつらつ体操 クイズ大会 個人作品	15 ごぼう先生体操 まんだら塗り絵 個人作品	16 棒体操 お茶会 個人作品	17 タオル体操 脳トレ 個人作品	18 はつらつ体操 カラオケ 個人作品
19 お楽しみ♪	20 いきいき健康体操 歩行訓練 DVD観賞	21 <b>春分の日</b> 生活リハ体操 おやつ作り 脳トレ	22 はつらつ体操 歩行訓練 ビューティークラブ	23 ごぼう先生体操 脳トレ 誕生日会	24 棒体操 歩行訓練 まんだら塗り絵	25 タオル体操 DVD観賞 誕生日会
26 お楽しみ♪	27 はつらつ体操 レクリエーション 脳トレ	28 いきいき健康体操 書写 外出（散歩）	29 生活リハ体操 クイズ大会 ぬり絵	30 ごぼう先生体操 カラオケ 外出（散歩）	31 いきいき健康体操 DVD観賞 ぬり絵	



**高血圧予防**

高齢になると、**血管**が硬くなるため血液の流れが悪くなることで血圧が高くなります。そこで、今回は**予防**のポイントです！

- 規則正しい**食生活**(塩分摂取を減らす等)
- 適度な**運動**
- 喫煙、アルコール、コーヒーなどの**飲みすぎ**に注意する

3月3日は**ひな祭り**（ももの節句）です。**ひな祭り**には、ちらし寿司を食べる習慣がありますがその具材に込められた**意味**とは？皆さん、ご存じですか？

**エビ**は「背中が丸くなるまで長生きするように」、**たけのこ**は「すくすく元気に育つように」、**レンコン**は「先まで見通しが効くように」など、食材に込められた意味を知ると**より美味しく**食べられますよね！



日	月	火	水	木	金	土
 <p>暖かな春の日差しが何よりうれしい季節となりました。 4月は2週目の日に外出でお花見に行く予定です。他にも楽しいイベントがたくさん!4月もお楽しみに♪</p> 						はつらつ体操 回想法 個人カレンダー
2	3	4	5	6	7	8
お楽しみ♪	タオル体操 テーブルゲーム 個人カレンダー	生活リハ体操 お茶会 個人カレンダー	ごぼう先生体操 レクリエーション 個人カレンダー	いきいき健康体操 まんだら塗り絵 外出	棒体操 料理クラブ 個人カレンダー	ごぼう先生体操 脳トレ 個人カレンダー
9	10	11	12	13	14	15
お楽しみ♪	棒体操 ビューティークラブ 個人作品	はつらつ体操 外出 個人作品	生活リハ体操 外出 個人作品	いきいき健康体操 誕生日会 個人作品	ごぼう先生体操 外出 個人作品	はつらつ体操 カラオケ 個人作品
16	17	18	19	20	21	22
お楽しみ♪	ごぼう先生体操 脳トレ 共同作品	生活リハ体操 おやつ作り 共同作品	タオル体操 回想法 共同作品	棒体操 生け花 共同作品	生活リハ体操 レクリエーション 共同作品	いきいき健康体操 脳トレ 共同作品
23/30	24	25	26	27	28	29昭和の日
お楽しみ♪	生活リハ体操 脳トレ 共同作品	ごぼう先生体操 テーブルゲーム 共同作品	いきいき健康体操 まんだら塗り絵 共同作品	はつらつ体操 おやつ作り 共同作品	タオル体操 DVD観賞 共同作品	生活リハ体操 レクリエーション 共同作品

### 先月のご様子

大きいお魚釣れたよ~♪

3月はひな祭りの日に、ちらし寿司とおこしものを作りました。レクリエーションでは、魚釣りゲームや、塗り絵など楽しい行事で季節を楽しみました。♪



メダル獲得おめでとうございます

♪ 魚釣りゲーム ♪

勝利の笑顔

塗り絵

素敵な笑顔

ひなまつり

缶積みゲーム

おこしもの作り

美味しいわ~

#### 春バテにならない4つの対処法

春バテとは寒暖差で自律神経が乱れ、心身に不調をきたすことを「春バテ」といい、春バテは3月~4月にかけて多くなる季節の症状です。

- ① バランスの良い食事を意識する (栄養バランス整った食事を3食しっかり摂る。)
- ② 入浴でリラックス! ストレスを軽減する (副交感神経が働いてリラックスした状態になり、血行もよくなる。)
- ③ 質のいい睡眠をとる (寝る時間と起きる時間を毎日一定にする)
- ④ 衣服で温度調節をする。朝晩と日中の寒暖差が大きいため、温度調節が必要不可欠です。)

生活リズムを整える3つのポイント







日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6
	ごぼう先生体操 外出 個人カレンダー	はつらつ体操 外出 個人カレンダー	生活リハ体操 外出 個人カレンダー	タオル体操 外出 個人カレンダー	いきいき健康体操 おやつ作り 個人カレンダー	ごぼう先生体操 外出 個人カレンダー
7	8	9	10	11	12	13
お楽しみ♪	いきいき健康体操 脳トレ 個人作品	棒体操 書写 個人作品	はつらつ体操 まんだら塗り絵 個人作品	生活リハ体操 お茶会 個人作品	ごぼう先生体操 ビューティークラブ 個人作品	いきいき健康体操 母の日会 個人作品
14 母の日	15	16	17	18	19	20
お楽しみ♪	ごぼう先生体操 カラオケ DVD観賞	生活リハ体操 料理クラブ まんだら塗り絵	タオル体操 テーブルゲーム 脳トレ	棒体操 絵手紙 大人の塗り絵	はつらつ体操 回想法 レクリエーション	生活リハ体操 ビューティークラブ 書写
21	22	23	24	25	26	27
お楽しみ♪	はつらつ体操 絵手紙 回想法	いきいき健康体操 ビューティークラブ テーブルゲーム	生活リハ体操 レクリエーション DVD観賞	ごぼう先生体操 おやつ作り 書写	棒体操 生け花 大人の塗り絵	はつらつ体操 カラオケ 脳トレ
28	29	30	31	5月は、1週目の日に、 <b>バラ園</b> にお出掛けに行く予定です。 5月のまんまは、 <b>母の日会</b> や、 <b>料理クラブ</b> 、 <b>お茶会</b> 、 <b>生け花</b> など他楽しみなイベントを予定しています♪♪		
お楽しみ♪	ごぼう先生体操 テーブルゲーム 書写	いきいき健康体操 脳トレ 誕生日会	タオル体操 絵手紙 カラオケ			

### 先月のご様子



### お花見



### 免疫力アップの生活習慣病

#### 朝食をとる!

朝食をとること、特に大豆製品や魚、卵、肉などのたんぱく質をとることで、1日の体温が上昇し、免疫力が高まります。



#### スマイル!スマイル!

笑うことで、ナチュラルキラー細胞という、がん細胞やウイルス感染細胞を見つけ攻撃するリンパ球を増やすと言われています。笑顔は100万ドル!



#### 体を動かす!

活動量が落ちると、体温も下がり、免疫力も低下します。1日8000歩以上のウォーキングや室内で出来る筋トレやヨガもおおすすめです。屋内での運動でも水分補給を忘れずに行いましょう。



#### 睡眠の質を上げる!

睡眠と覚醒のリズムを整えましょう。昼寝は15時までに20分以内で行うと、夜の睡眠への影響が少ないです。朝はカーテンを開けて太陽光を浴びる、部屋の中でも光の当たる場所にいることで、リズムが整います。



### まんまカルタ大会







日	月	火	水	木	金	土
6月は、歩行訓練も兼ねて茶屋ヶ坂の紫陽花公園に行く予定です。 その他、父の日会や楽しいイベント盛りだくさんです。 お楽しみに～♪♪				1	2	3
				ごぼう先生体操 個人カレンダー 歩行練習	生活リハ体操 個人カレンダー 歩行練習	タオル体操 誕生日会 レクリエーション
4	5	6	7	8	9	10
お楽しみ♪	棒体操 個人カレンダー 歩行練習	はつらつ体操 個人カレンダー 歩行練習	いきいき健康体操 個人カレンダー 歩行練習	タオル体操 料理クラブ 歩行練習	生活リハ体操 書写 歩行練習	ごぼう先生体操 テーブルゲーム 歩行練習
11	12	13	14	15	16	17
お楽しみ♪	いきいき健康体操 ビューティークラブ 個人作品	はつらつ体操 回想法 個人作品	ごぼう先生体操 まんだら塗り絵 個人作品	棒体操 カラオケ 個人作品	いきいき健康体操 父の日会 レクリエーション	タオル体操 テーブルゲーム 個人作品
18	19	20	21	22	23	24
お楽しみ♪	生活リハ体操 おやつ作り 個人作品	ごぼう先生体操 レクリエーション 共同作品	いきいき健康体操 DVD観賞 共同作品	ごぼう先生体操 おやつ作り 共同作品	棒体操 生け花 共同作品	はつらつ体操 カラオケ 共同作品
25	26	27	28	29	30	
お楽しみ♪	ごぼう先生体操 テーブルゲーム 共同作品	いきいき健康体操 脳トレ 共同作品	タオル体操 絵手紙 共同作品	生活リハ体操 おやつ作り 共同作品	棒体操 まんだら塗り絵 共同作品	6月





日	月	火	水	木	金	土
						1 ごぼう先生体操
						七夕飾り
2	3	4	5	6	7	8
お楽しみ♪	棒体操	いきいき健康体操	はつらつ体操	生活リハ体操	まんま体操	生活リハ体操
	個人カレンダー 七夕飾り	誕生日会 七夕飾り	個人カレンダー 七夕飾り	個人カレンダー 歩行練習	おやつ作り 七夕レク	 個人カレンダー
9	10	11	12	13	14	15
お楽しみ♪	ごぼう先生体操	棒体操	タオル体操	いきいき健康体操	ごぼう先生体操	まんま体操
	外出 作品作り	おやつ作り 作品作り	外出 作品作り	テーブルゲーム 作品作り	カレンダー 作品作り	 絵手紙
16	17(海の日)	18	19	20	21	22
お楽しみ♪	生活リハ体操	まんま体操	いきいき健康体操	はつらつ体操	まんま体操	ごぼう先生体操
	 レクリエーション	 まんだら塗り絵	 テーブルゲーム	おやつ作り テーブルゲーム	 絵手紙	 まんだら塗り絵
23	24	25	26	27	28	29
お楽しみ♪	いきいき健康体操	生活リハ体操	共同作品	生活リハ体操	棒体操	いきいき健康体操
	誕生日会 共同作品	ビューティクラブ 共同作品	カラオケ 共同作品	絵手紙 共同作品	書写 共同作品	レクリエーション 共同作品
30	31	<p>毎日暑い日が続き、これからいよいよ夏本番ですね。小まめな水分補給と食事を摂って、しっかり眠ることが大切です。体調に気をつけながら7月も楽しい月にしましょう！ さて、7月のまんまは、七夕会を予定しています。お楽しみに～♪♪</p>				
お楽しみ♪	タオル体操					
	レクリエーション					







日	月	火	水	木	金	土
<b>暑中お見舞い 申し上げます</b>		1 ごぼう先生体操 脳トレ 個人カレンダー	2 はつらつ体操 書写 個人カレンダー	3 いきいき健康体操 テーブルゲーム 個人カレンダー	4 生活リハ体操 ビューティークラブ 個人カレンダー	5 まんま体操 誕生日会 個人カレンダー
6 お楽しみ♪	7 ごぼう先生体操 脳トレ 個人カレンダー	8 はつらつ体操 カラオケ まんだら塗り絵	9 いきいき健康体操 レクリエーション 回想法	10 生活リハ体操 絵手紙 ビューティークラブ	11 (山の日) ごぼう先生体操 大人の塗り絵 カラオケ	12 ごぼう先生体操 DVD観賞 書写
13 お楽しみ♪	14 まんま体操 <b>夏祭り</b>	15 ごぼう先生体操 <b>夏祭り</b>	16 ごぼう先生体操 <b>夏祭り</b>	17 棒体操 <b>夏祭り</b>	18 タオル体操 <b>夏祭り</b>	19 はつらつ体操 <b>夏祭り</b>
20 お楽しみ♪	21 生活リハ体操 絵手紙 個人作品	22 いきいき健康体操 DVD観賞 個人作品	23 はつらつ体操 ビューティークラブ 個人作品	24 ごぼう先生体操 お楽しみ♪ 個人作品	25 まんま体操 個人作品 共同作品	26 はつらつ体操 誕生日会 お楽しみ♪
27 お楽しみ♪	28 いきいき健康体操 レクリエーション 共同作品	29 生活リハ体操 書写 共同作品	30 ごぼう先生体操 お茶会 共同作品	31 はつらつ体操 生け花 共同作品	<b>8月メインイベント</b> <b>まんま夏祭り会を予定しています</b> <b>綿菓子にかき氷に色々計画中です</b> <b>お楽しみに~😊</b>	

### 先月のご様子

### 七夕会

七夕の日に短冊に願い事を書いて頂きました。七夕釣りゲームや、オヤツに、おしゃれなブルーハワイの杏仁豆腐を召し上がっていただきました。楽しかったわ~と皆さんの笑顔にほっこりした一日でした♡

皆様の願いが叶いますように





日	月	火	水	木	金	土
<p>あっという間に9月ですね。まだ、暑い日が続きますので水分補給をしっかりとって9月も元気に過ごしましょう。先月8月に開催された、まんま夏祭り会では、二日間ヨーヨーや射的、スイカ割りなどを楽しみました。</p> <p>皆さん大盛り上がりで、楽しかったよと、沢山の笑顔を見せてくれました。</p> <p>9月は、敬老会を予定しています！お楽しみに～♪</p>					1	2
					いきいき健康体操 大人の塗り絵 個人カレンダー	生活リハ体操 書写 個人カレンダー
3	4	5	6	7	8	9
お楽しみ♪	まんま体操 脳トレ 個人カレンダー	ごぼう先生体操 ビューティークラブ 個人カレンダー	はつらつ体操 カラオケ 個人カレンダー	いきいき健康体操 料理クラブ 個人カレンダー	生活リハ体操 DVD観賞 おやつ作り	まんま体操 まんだら塗り絵 誕生日会
10	11	12	13	14	15	16
お楽しみ♪	ごぼう先生体操 テーブルゲーム 回想法	はつらつ体操 絵手紙 誕生日会	いきいき健康体操 脳トレ 生け花	生活リハ体操 レクリエーション カラオケ	まんま体操 まんだら塗り絵 レクリエーション	ごぼう先生体操 DVD観賞 ビューティークラブ
17	18(敬老の日)	19	20	21	22	23(秋分の日)
お楽しみ♪	はつらつ体操 敬老の日 敬老会	いきいき健康体操 脳トレ 個人作品	生活リハ体操 DVD観賞 個人作品	まんま体操 大人の塗り絵 個人作品	ごぼう先生体操 脳トレ 個人作品	はつらつ体操 カラオケ 個人作品
24	25	26	27	28	29	30
お楽しみ♪	いきいき健康体操 書写 個人作品	生活リハ体操 お茶会 DVD観賞	まんま体操 レクリエーション 歩行訓練	ごぼう先生体操 まんだら塗り絵 歩行訓練	はつらつ体操 カラオケ 歩行訓練	いきいき健康体操 大人の塗り絵 脳トレ







日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
お楽しみ♪	ごぼう先生体操 脳トレ 個人カレンダー	タオル体操 回想法 個人カレンダー	生活リハ体操 まんだら塗り絵 個人カレンダー	棒体操 ビューティークラブ 個人カレンダー	いきいき健康体操 レクリエーション 個人カレンダー	はつらつ体操 カラオケ 個人カレンダー
8	9 (スポーツの日)	10	11	12	13	14
お楽しみ♪	生活リハ体操 ビューティークラブ まんだら塗り絵			ごぼう先生体操 レクリエーション おやつ作り	棒体操 回想法 テーブルゲーム	いきいき健康体操 脳トレ 個人作品
15	16	17	18	19	20	21
お楽しみ♪	タオル体操 お茶会 個人作品	ごぼう先生体操 まんだら塗り絵 個人作品	はつらつ体操 料理クラブ 個人作品	いきいき健康体操 テーブルゲーム 個人作品	生活リハ体操 脳トレ 個人作品	ごぼう先生体操 DVD鑑賞 回想法
22	23	24	25	26	27	28
お楽しみ♪	棒体操 共同作品 歩行練習	生活リハ体操 共同作品 歩行練習	ごぼう先生体操 共同作品 歩行練習	タオル体操 脳トレ 生け花	いきいき健康体操 共同作品 歩行練習	はつらつ体操 共同作品 歩行練習
29	30	31	9月まんまでは、「敬老会」を行いました。いつもとは違う豪華なお昼ご飯!! 皆さんあっという間に完食。午後からはレクリエーションを楽しまれ、皆さん盛り上がったようで笑顔がとても輝いていました。10月は、10日と11日の二日間「運動会」を予定しています。お楽しみに〜♪♪			
お楽しみ♪	ごぼう先生体操 回想法 おやつ作り	はつらつ体操 テーブルゲーム 書写				





日	月	火	水	木	金	土
<b>寒い季節も「脱水」に注意！！</b> 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。こまめな水分補給を行い室内の乾燥を防ぐ対策を行いましょう			<b>1</b> いきいき健康体操 カラオケ 書写	<b>2</b> 生活リハ体操 脳トレ 塗り絵	<b>3 文化の日</b> ごぼう先生体操 まんだら塗り絵 テーブルゲーム	<b>4</b> 棒体操 回想法 ビューティークラブ
<b>5</b> お楽しみ♪	<b>6</b> いきいき健康体操 個人カレンダー 脳トレ	<b>7</b> 生活リハ体操 個人カレンダー おやつ作り	<b>8</b> ごぼう先生体操 個人カレンダー テーブルゲーム	<b>9</b> 棒体操 個人カレンダー 回想法	<b>10</b> タオル体操 個人カレンダー 塗り絵	<b>11</b> いきいき健康体操 個人カレンダー DVD鑑賞
<b>12</b> お楽しみ♪	<b>13</b> ごぼう先生体操 貼り絵 歩行練習	<b>14</b> 棒体操 レクリエーション 歩行練習	<b>15</b> タオル体操 まんだら塗り絵 歩行練習	<b>16</b> いきいき健康体操 料理クラブ 歩行練習	<b>17</b> 生活リハ体操 脳トレ 歩行練習	<b>18</b> はつらつ体操 貼り絵 歩行練習
<b>19</b> お楽しみ♪	<b>20</b> 生活リハ体操 まんだら塗り絵 個人作品	<b>21</b> ごぼう先生体操 お茶会 個人作品	<b>22</b> 棒体操 塗り絵 個人作品	<b>23 勤労感謝の日</b> タオル体操 テーブルゲーム 個人作品	<b>24</b> はつらつ体操 誕生日会 個人作品	<b>25</b> ごぼう先生体操 生け花 個人作品
<b>26</b> お楽しみ♪	<b>27</b> タオル体操 おやつ作り カラオケ	<b>28</b> いきいき健康体操 回想法 書写	<b>29</b> 生活リハ体操 誕生日会 レクリエーション	<b>30</b> はつらつ体操 DVD鑑賞 ビューティークラブ	先月は運動会が行なわれ、怪我もなく無事終えることが出来ました。ご参加有り難う御座いました。素敵なシーンを掲載しますね	

### ♡ 先月のご様子 ♡





日	月	火	水	木	金	土	
豆知識 年越し蕎麦を 食べるのは なぜ??	年越しそばは「今年一年の災いを断ち切る」という意味や、細く長く伸びることから、「長寿を祈って食べられるようになった」と言われています。 なので、是非とも皆様も、食べて下さいね!!					1 まんま体操 卓上ゲーム まんだら塗り絵	2 いきいき健康体操 卓上ゲーム 絵手紙
3 お楽しみ♪	4 はつらつ体操 個人カレンダー	5 まんま体操 個人カレンダー	6 ごぼう先生体操 誕生日会 個人カレンダー	7 生活リハ体操 個人カレンダー 塗り絵	8 ごぼう先生体操 個人カレンダー 卓上ゲーム	9 はつらつ体操 ①作品作り	
10 お楽しみ♪	11 棒体操 ①作品作り 共同作品	12 ごぼう先生体操 ①作品作り まんだら塗り絵	13 はつらつ体操 ①作品作り 共同作品	14 まんま体操 まんだら塗り絵 卓上ゲーム	15 タオル体操 ②作品作り 共同作品	16 まんま体操 ②作品作り 絵手紙	
17 お楽しみ♪	18 まんま体操 ②作品作り まんだら塗り絵	19 はつらつ体操 ②作品作り 貼り絵	20 まんま体操 貼り絵 共同作品	21 ごぼう先生体操 ①② 作品作り	22 生活リハ体操 おやつ作り 共同作品	23 棒体操 卓上ゲーム	
24 お楽しみ♪	25 ごぼう先生体操 お楽しみ クリスマス会	26 いきいき健康体操 貼り絵 塗り絵	27 タオル体操 共同作品 おやつ作り	28 生活リハ体操 共同作品 貼り絵	29 棒体操 卓上ゲーム まんだら塗り絵	30 ごぼう先生体操 お楽しみ 忘年会	
31 年末休業日	<p><b>今年も1年ありがとうございました。</b>                      年末年始休業日2023年12/31(月)～2024年1/2(水)                      新年は2024年1/3(木)より、通常営業致します。</p>						

