

デイサービス便り 東林間シニアクラブ

◆◇◆◇ 令和4年11月 ◇◆◇◆

熟した柿や木々の紅葉が見られるようになり、朝晩はだいぶ寒くなってきました。今年の高尾山の紅葉は、11月中旬になるそうです。久し振りに、ロープウェイを使わず、登山に挑戦したいと思います。 A.H

◆◇◆◇ 11月の活動の様子 ◆◇◆◇



いきいき運動会

今年も秋の運動会を行いました。時に集中、時に笑顔を交えながら、どの種目も真剣勝負で楽しめました！



大好評の格別の湯

10月は美肌とリラックス効果が高いバラのお風呂を楽しんで頂きました。優雅な雰囲気は女性の方から大好評でした。



【朝夕との寒暖差にご注意下さい】

冬といえば誰もが想像するのが「寒さ」です。地域差もありますが朝夕の気温が氷点下に落ち込むこともあり体には厳しい季節となりますね。年齢と共に体温の調節機能が徐々に低下し血流が悪くなるため、これからの季節は健康管理が必要です。

また、冬は空気が乾燥します。今年はコロナウイルスとインフルエンザの同時流行が懸念されるため、デイサービスでも定時の換気を行います。必要時にサッと羽織れる衣類をお持ち下さい。



毎月のイベントの様子をホームページでご覧頂けます。ご家族、ご友人とお楽しみ下さい。



11月の各イベント予定

格別の湯:「リンゴの湯」 *curry festa*(世界のカレー)

Lunch DE やまひさ・いい介護の日「ちらし寿司」

Café DE やまひさ「欧風菓子クドウ」



	月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5	6
午前	朝の体操:上肢の可動域を広げ運動効果 up 運動						
午後		書道	映画	絵手紙	民謡	休み	休み
	7	8	9	10	11	12	13
午前	朝の体操:楽しいリトミック全身運動						
午後	クイズ王	 映画	書道	エンジョイ ミュージック	書道	休み	休み
	14	15	16	17	18	19	20
午前	朝の体操:生活動作が楽になる運動						
午後	格別の湯  書道	ケーキの日 Café De やまひさ	 テーブル ホッケー	ゲーム ハンドベル	絵手紙	休み	休み
	21	22	23	24	25	26	27
午前	朝の体操:足がよく上がるようになる筋力強化運動						
	← 誕生日週間 →						
午後	指編み	エンジョイ ミュージック	 講座	 書道	クイズ王	休み	休み
	28	29	30				
午前	朝の体操:上肢の可動域を広げ運動効果 up 運動						
午後	テーブル ホッケー 水彩画	ゲーム	指編み			休み	休み