

デイサービス便り 東林間シニアクラブ

◆◇◆◇◆平成令和3年11月号◆◇◆◇◆

今年も平年より25日早く9月7日に富士山の初冠雪が発表されました。いよいよ寒い冬がやってきます。寒暖の差が激しく風邪が流行し始めます。引き続き感染症に気を付けましょう！ Y・S

◆◇◆◇◆活動紹介◆◇◆◇◆

生き生き大運動会開催

月曜日赤組優勝！

火曜日赤組優勝！



今年もコロナ対策を行いながらの運動会となりました。紅白に分かれハチマキをしっかりと絞めたら真剣勝負の始まり！今年も大盛り上がりで赤組圧勝でした。

●●●●●お知らせ●●●●●

朝と晩に冷え込むことがあり、空気が乾燥してきました。喉の渇き等の症状が無くても、脱水になる「隠れ脱水」に注意してください。

- ・いつもより皮膚がかさつく、乾燥している。
- ・皮膚の張りがなくなってきた。
- ・口の中のねばつき、唾液減少。
- ・寝る前の水分は控えている。

心当たりがある方は、こまめな水分補給を心掛けて下さい。風邪・インフルエンザ・コロナウィルスに負けず元気に冬を乗り越えましょう！

●●●●●



<11月の予定表>

☆ 手作りクリスマスツリーで
クリスマスの準備をしましょう 🌲

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
朝の体操	朝の体操	朝の体操	朝の体操	朝の体操	休み	休み
煌めく メロディー をあなたに	煌めく メロディー をあなたに	紅葉狩り	工作	いきいき 体操		
8	9	10	11	12	13	14
朝の体操	朝の体操	朝の体操	朝の体操	朝の体操	休み	休み
工作	いきいき体操 フラワーアレ ンジメント クラブ	工作	いきいき 体操	書道		
15	16	17	18	19	20	21
朝の体操	朝の体操	朝の体操	朝の体操	朝の体操	休み	休み
書道	工作	書道	特別工作	工作		
22	23	24	25	26	27	28
朝の体操	朝の体操	朝の体操	朝の体操	朝の体操	休み	休み
いきいき 体操	書道	いきいき 体操 お花クラブ	書道	男性 コーラスと 秋の唱歌		
29	30					
朝の体操	朝の体操					
映画鑑賞	防災訓練					