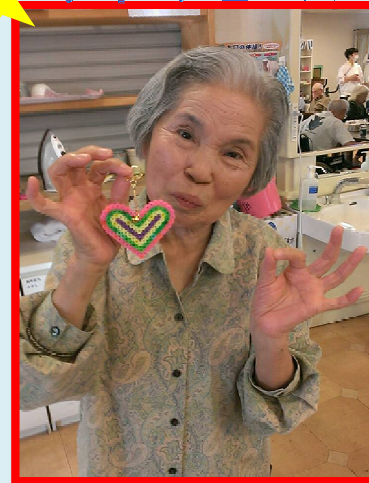


10月のアクティビティ



肉まん作り



～お茶会～

～アイロンビーズ～

11月にお誕生日を迎えられる利用者様♪♪

渡邊 美智子 様	昭和18年11月18日(70歳)
佐藤 幸子 様	昭和3年11月20日(85歳)
S. S 様	昭和11年11月22日(77歳)
山口 ヒロ子 様	昭和7年11月27日(81歳)

おめでとうございます!!
これからもお元気でいて下さいね

エコキャップ運動



1555個のペットボトルのキャップが集まりました!!

ペットボトルのキャップ400個で10円
ポリオワクチン1人分20円

800個のペットボトルのキャップで、子どもの命が救えます。世界の子供と地球の未来を救う運動です。皆さんのご協力、よろしくお願い致します。

ちからこぶ

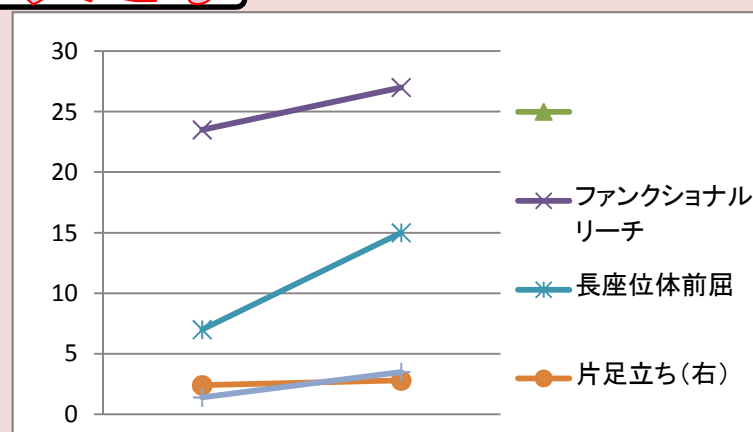


青山デイサービス松原

11月号

これがリハビリだ♪

安彦 美千子様



リハビリ自体は心が燃えるような気持ちでやる事が出来ていますし、運動のカウントをしっかりと読む事で声を気持ち良く出せています。運動を続けてきて手の上がりが良くなりました。

★今月のクイズ★

ダイエット中の人、甘いものを控えなければならぬ期間はどのくらい？



答えはフログで→

<http://day-matsubara.jugem.jp/>



チーフ
加島 早知子

11月に入り、段々と寒い冬が近づいてきました。毎年この時期になると気を付けたい事は、インフルエンザですね。インフルエンザにかからないためには、

1. 栄養と休養を十分取る
2. 適度な温度、湿度を保つ
3. 外出後の手洗いとうがいの励行
4. マスクを着用する

インフルエンザには予防が一番！
今月もお元気にデイサービスでお会いできることを楽しみにしています。

青山デイサービス松原

問い合わせ先TEL
072-335-4126



家弓(かゆみ)

