

こもれび通信



平成29年11

vol.17

立冬も過ぎると冷え込みも厳しくなり、暖房器具が活躍する季節になってきましたね。とは言っても常に器具のご厄介になるのでは身体本来が持つ免疫力が低下してしまうので冷えない身体作りが心がけたいところです。中でも、身体を温める食べ物をとることで、基礎代謝がアップし、その結果脂肪の燃焼がスムーズに進み、免疫力のアップもします。そして自立神経が整って病気になりにくい体に変わっていきます。体を温める野菜の目安としては‘冬が旬’‘地面の下にできる’‘赤やオレンジ系の色’などがあります。にんじん・大根・生姜・ごぼう・レンコン等々。寒い冬、適度に運動をしつつ色々な野菜を美味しく摂って、病気になりにくい身体作りが心がけたいものです。

DVD観賞会



地域交流ホールにて、DVD観賞会を行いました。

この日は「美空ひばりコンサート」を観賞しました。



カラオケを楽しむ会



さくら会の皆さんにお手伝いいただき、カラオケを行いました。入居者さんも歌の得意な方、一緒に口ずさむ方、それぞれ楽しんでみえました。



中学生の職場体験



中学生の方が職場体験に訪れ、入居者さんと触れ合ったり、食事の準備後片付けなど体験されました。フレッシュ感が半端なかったです(> <)



ハロウィン気分な1日



ショートステイのユニットではハロウィン気分を味わっていただくとう企画し、1日楽しく過ごしていただきました。

おやつの中には、かぼちゃを使ったスープ・お団子・ケーキを手作りして召し上がっていただきました。かなり好評でした！



←被り物がお似合いのナイスコンビ！
たまにこんな感じでゆるく過ごすのもいいですね。



11月の予定

美容室 1日・14日・16日・20日・29日

売店 8日

* 12月の売店は13日を予定しております。



お願いとお知らせ

- ・重要事項に記載しておりますよう職員へのお心遣いは固くお断りさせていただきますので、ご理解ご協力をお願いいたします。
- ・せきこもれびHPにおきまして、ブログも掲載いたしておりますのでどうぞご覧下さい。

せきこもれび

検索

