

ほがら デイサービス朗高尾台 カレンダー-11月号



美味しいたこ焼きを作りました。

鮮やかな紅葉の季節となりました。
朝晩冷え込みが厳しくなりますが、近づく冬を共に元気に迎えましょう。
さて、私共デイサービス朗高尾台では11月に以下の行事を予定しております。
皆さまのご利用を職員一同心よりお待ちしております。



日	月	火	水	木	金	土
	1 カードしりとり	2 的当てゲーム	3 文の日 ストラックアウト	4 せさとひも取り	5 ルーニングすくみ	6 プロペラ飛ばし
7	8 トリコキュウブ	9 音楽教室	10 OXゲーム	11 プロペラ飛ばし	12 袋詰め競争	13 脳トシ
14	15 脳トシ	16 書道教室	17 ボーリング大会	18 カードしりとり	19 せさとひも取り	20 ボーリング大会
21	22 的当てゲーム	23 勤労感謝の日 カードしりとり&お誕生会	24 ペタンク	25 ビンゴ大会	26 クリスマス塗り絵&お誕生会	27 クリスマス塗り絵
28	29 ビンゴ大会	30 書道教室	<p>各行事の日程・内容等は前後することがあります。 あらかじめご了承下さい。</p>			

感染症に気を付けて、予防・対策をしましょう!!

段々と冬に近づき、インフルエンザやノロウイルスが発生しやすい時期になりました。

しっかりと予防・対策を行いましょ。

(インフルエンザなどの予防・対策)

- ・こまめな換気や手洗い、アルコール消毒
- ・バランスのとれた食事と十分な休養をとる等

(ノロウイルス予防)

- ・牡蠣などの二枚貝は、しっかり加熱してから食べる
- ・まな板や包丁などの調理器具はこまめに洗い、消毒も行う等

旬の野菜を食べて体力アップ!

冬本番に向けて、今から準備しておきましょう。
体の調子を整えるために、バランスのよい食事を心がけましょ。

(旬の食べ物)

- ・ほうれん草、さんま、梨、柿等)

(体を温める食べ物)

- ・カブ、ネギ、かぼちゃ、牛肉(赤身)等

デイサービス朗高尾台
〒921-8155
金沢市高尾台1丁目449番地
電話 298-7014

<https://hogaraka.care/>



株式会社ほがら