

師走の候、ますます御健勝のこととお慶び申し上げます。平素は格別のご厚誼にあずかり、厚く御礼申し上げます。

十一月は秋を通り越して冬みだいに寒かったですね。皆様元気でデイサービスにお越しいただきありがとうございます。十一月は、奥之院秋の大祭見学・ギターライブ・おやつレク・干し柿づくり等を実施して楽しんでいただきました。十二月はクリスマス忘年会・おやつレク・ギターライブ等を開催します。今月もスタッフ一同更に楽しいデイサービスを目指して頑張ります。インフル・コロナ要注意ですね。注意しながら、ゆつくり穏やかに過ごしてください。有限会社あっとホーム

代表取締役 下田正貴

今号の目次

- 誕生日おめでとございます。
- 十二月イベントのお知らせ
- 楽しかった十一月
- 豆知識
- ニュース
- 十二月の予定
- スタッフからお知らせ

誕生日おめでとございます

M・H様（八十七歳）
S・K様（八十四歳）
K・K様（七十五歳）

十二月は、3名です。誕生日おめでとございます。誕生会しつかり盛り上げて喜んでいただきたいと思います。



お誕生会ではお誕生日カードを作成してお渡ししています。

デイサービスでの笑顔の写真等を使い作成しており素敵なカードに仕上げています。

十二月イベントのお知らせ

- ・ クリスマス・忘年会
- ・ ギターライブ
- ・ 創作活動
- ・ おやつレク
- ・ オンラインレク



楽しかった十一月

奥之院秋の大祭、横綱大きかったです！



ASSYさん慰問、懐かしい歌感動しました。いつもありがとうございます。



おやつレク(クレープ)・干し柿も作りました！



十二月健康豆知識

寒さ対策：冷えから体を守る

冷えによる健康リスク

十二月は気温が急激に低下し、体が冷えやすい時期です。冷えは血流の悪化を招き、肩こりや腰痛、免疫力低下の原因となることがあります。また、手足の冷えを放置すると、全身の代謝が低下しやすくなります。

冷え対策の具体例

衣服での防寒対策

ヒートテックやフリース素材のインナーを活用し、特に首・手首・足首の「三つの首」を温めることが重要です。

温かい飲み物の摂取

生姜湯やハーブティーなど、体を温める効果のある飲み物を積極的に取り入れましょう。

適度な運動

軽いストレッチやウォーキングで筋肉を動かし、血流を改善します。寒いからと家にこもりがちな日でも、体を動かす意識を持つことが大切です。



スタッフからのお知らせ

新型コロナウイルスもまだ要注意です。インフルエンザも増加しており要注意です。これからも、引き続きデイサービスのご利用者様には感染拡大防止のご協力をお願いいたします。



ご利用者さん大募集中です。

月曜日～土曜日いつでも対応可能です。(要介護・要支援・事業対象者の認定を受けられた方)



12月の予定

1日	月	身体測定
2日	火	身体測定
3日	水	身体測定
4日	木	身体測定
5日	金	身体測定・オンライン
6日	土	身体測定・誕生会
7日	日	お休み
8日	月	体力測定・おやつレク
9日	火	体力測定・おやつレク
10日	水	体力測定・オンライン
11日	木	体力測定
12日	金	体力測定・おやつレク
13日	土	体力測定
14日	日	お休み
15日	月	創作活動・忘年会
16日	火	創作活動・オンライン
17日	水	創作活動・誕生会・忘年会
18日	木	創作活動
19日	金	創作活動・誕生会
20日	土	創作活動・おやつレク
21日	日	お休み
22日	月	創作活動・オンライン
23日	火	創作活動
24日	水	カレンダー作成 ASSY さん
25日	木	カレンダー作成・忘年会
26日	金	カレンダー作成・忘年会
27日	土	カレンダー作成
28日	日	お休み
29日	月	カレンダー作成
30日	火	カレンダー作成
31日	水	お休み

創作活動

十二月のポスターを作りました！



サンタのお飾り作りました



十二月の花（ポインセチア）



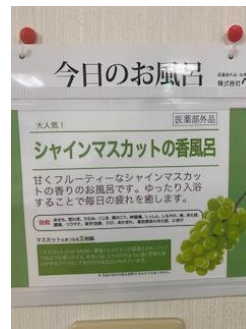
ポインセチアは、クリスマスカラーの葉が色鮮やかな常緑性低木です。赤や白、ピンクに色付いているのは、「苞」と呼ばれる花の根本につく小形の葉の部分で、花は、中央に小さく黄色に集まった部分にあります。ポインセチアは、熱帯の植物のため寒さに弱いので、冬は室内で育てるようにしましょう。

花言葉：「祝福する」「聖夜」「幸運を祈る」「私の心は燃えている」など

今月の湯



今月も甘くフルーティーな香りの「シャインマスカットの香湯」でゆったり入浴して毎日の疲れを癒していただきます。 ※ゆず湯の日もあります



編集後記

早いもので十二月となりました。二年ぶりに奥之院秋の例大祭で横綱をまじかにみれてよかったですね。今年もいろいろありましたがクリスマス忘年会で年忘れして来年を元気に迎えましょう。抽選会なども企画していますのでお楽しみに！今月もテイで笑って元気に過ごしましょう。

下田ルミ