



日に日に寒くなってきて、陽だまりの恋しい季節となりました。朝晩の冷え込みが厳しくなり体にこたえています。これからの釧路は、空気が乾燥して星空がきれいに見え、釧路の夕日が最も美しく見える季節がやってきます。寒さから外に出るのが面倒になるかもしれませんが、暖かくしてお迎えに行きますので、デイサービスに来てお風呂で温まり、体を動かし健康に笑顔で過ごしましょう。



11月の行事予定



- ・11/4(月)～11/10(日) 遊び (落ち葉の下から栗拾いゲーム!)
- ・11/11(月)～11/17(日) 手工芸 (キラキラモールでクリスマス飾り作り。)
- ・11/18(月)～11/24(日) 脳トレ体操 (日替わりで頭の体操!)
- ・11/25(月)～11/30(土) クッキング (ギョーザの皮で『ミートパイ』!!)

今回の写真は、10月の行事案内です。

クッキングは、さつま芋のモンブランを作りました。大変美味しく大好評でした。手工芸では、お花紙で柿の壁飾りを作りました。皆さん真剣に取り組んでいます。遊びは、ピンポンシュートと題しまして、ピンポン玉をバウンドさせて、紙コップに入れるゲームを行いました。点数を競い合い、楽しくリハビリを行いました。



◎11月の行事食

- ・行食週間 (11/11～11/17) 鮭 ご飯 (汁物、主菜、副菜、漬物、デザート)
- ・勤労感謝の日 (11/23) 天ぷら定食 (ご飯、味噌汁、和え物、甘酢生姜、デザート)

令和6年11月

 は、その日のおすすめです！



は、床屋さんの日です。

| 日曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 |
| | | | | | クッキング カラオケ 脳トレ | クッキング カラオケ 脳トレ |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| クッキング カラオケ 脳トレ | 遊びり カラオケ 脳トレ | 遊びり カラオケ 脳トレ | 遊びり カラオケ 脳トレ | 遊びり カラオケ 脳トレ | 遊びり カラオケ 脳トレ | 遊びり カラオケ 脳トレ |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 遊びり カラオケ 脳トレ | 手工芸 カラオケ 脳トレ | 手工芸 カラオケ 脳トレ | 手工芸 カラオケ 脳トレ | 手工芸 カラオケ 脳トレ | 手工芸 カラオケ 脳トレ | 手工芸 カラオケ 脳トレ |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 手工芸 カラオケ 脳トレ | 脳トレ体操 カラオケ 脳トレ | 脳トレ体操 カラオケ 脳トレ | 脳トレ体操 カラオケ 脳トレ | 脳トレ体操 カラオケ 脳トレ | 脳トレ体操 カラオケ 脳トレ | 脳トレ体操 カラオケ 脳トレ |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 脳トレ体操 カラオケ 脳トレ | クッキング カラオケ 脳トレ | クッキング カラオケ 脳トレ | クッキング カラオケ 脳トレ | クッキング カラオケ 脳トレ | クッキング カラオケ 脳トレ | クッキング カラオケ 脳トレ |

○感染症の状況を確認しながらになりますが、11月の床屋さんを11/18(月)と11/24(日)に行います。
散髪料金は、1,200円となっていますので、当日にご持参をお願いします。なお、顔そりは行っておりません。
1日の利用人数に限りがあり予約制となっておりますので、お早めに相談員まで連絡をお願い致します。

釧路鶴ヶ岱啓生園デイサービスセンター 電話 41-1125