



寒さも本格的になってきて、コタツやストーブが恋しい季節になりましたね。
さて今回は11月の紅葉ドライブの模様をお伝えしようと思います。今年の紅葉は本当にきれいに色づいて、「きれいなあ」と、口々に感想を述べられていました。紅葉の色づき具合は、自然の力によるものなので、毎年「今年の紅葉はどうか？」とドキドキですが、みんなで一緒に自然の美しさを鑑賞することができてよかったです。
寒くなってきますので、皆様、風邪など、体調に気をつけてお過ごしください。

おしらせ



新年の挨拶状につきましては、
来年よりこのやすらぎ通信で
のご挨拶と代えさせていただきます。

紅葉ドライブ



ドライブに行って
きま〜す♪

←今にも手が届きそう！

おやつレク



☆地域の方からいただいたさつま芋を使って『芋きんとん』を作りました。今回のレシピはりんごジャム入りで、しっとりして甘〜くて美味しいおやつができました♪



芋きんとんづくり→
ひとつひとつラップで
包んで茶巾しぼりに
していきます。



←鉢植えを冬バージョンに！
パンジーやビオラの苗をそれ
ぞれのプランターに『こう植
えたらどうやろ？』と相談し
ながら植えこみました。



※予告なく変更する場合があります

★運動レクで身体機能の向上を、手作業で脳の活性化を促しましょう！

デイサービスセンターやすらぎ



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2	3	4	5	6	7
着替え動作体操	接骨院の先生による 転倒予防教室	着替え動作体操	バランス体操	バランス体操	転倒予防教室
ピラミッド背比べ		ピラミッド背比べ	飛行機	飛行機	ふりふりゲーム
9	10	11	12	13	14
転倒予防教室	接骨院の先生による 転倒予防教室	下肢の筋力増強	音楽療法	下肢の筋力増強	肩関節のトレーニング
ふりふりゲーム		そーっとコロコロ		そーっとコロコロ	何回ボーリング
16	17	18	19	20	21
肩関節のトレーニング	接骨院の先生による 転倒予防教室				膝痛予防トレーニング
何回ボーリング					ころころひも巻き
23	24	25	26	27	28
膝痛予防トレーニング	接骨院の先生による 転倒予防教室	排尿・排便コントロール	排尿・排便コントロール	自律神経を整えよう	自律神経を整えよう
ころころひも巻き		こっちこいお札	こっちこいお札	キックフーセン	キックフーセン
30	31				
朝の体操レク	デイサービス お休み				