

デイサービスセンター 美空の郷便り

令和5年 12月 1日 発行

今年も残りわずかとなりました。

朝晩の寒暖差からか、風邪や季節性インフルエンザも
早い時期から流行しています。

コロナの予防も含め、手洗い・うがい・マスクなど、
感染対策をしっかりとってくださいね。

11月 行事報告

11月20日(月)

ミニお好み焼き♪



年末年始を元気に過ごす

自宅でできる **健康管理の心得**

- ・1日の過ごし方を決める。
- ・バランスの良い食事を取る。
- ・体重を測り、記録する。
- ・軽い運動をする。
- ・手洗い・うがいをする。
- ・身体を温める。

ストレッチ体操
散歩やウォーキングなど
おすすめです。

みそ汁・けんちん汁
あんかけうどん・鍋など
おすすめです。

★ 🎵 12月の行事予定 🎵 ★

(3日(水)) おやつレクリエーション

クリスマスケーキ

※コロナウイルス及びインフルエンザ感染防止対策の為
ボランティアの方達の来所されてのレクリエーション等は
控えさせて頂いております

🏢 発行元 🏢

株式会社ピュアウインド
住所 可児市今渡1375
TEL(0574)27-1205
FAX(0574)27-1206