

このところ、あさがおの周辺の木々も色づいてきましたね。例年より早く木枯らし1号が吹いたというニュースもありました。朝・夕の気温が低くなってきておりますので、体調管理には十分にお気をつけください。昨年は新型インフルエンザが流行し、ワクチン接種に忙しい思いをされた方も多かったのではないのでしょうか。今年は、1回のワクチン接種で、従来型・新型の予防が可能になっておりますので、お早目に接種されることをお勧めいたします。

今月も、様々なイベントをご用意してお待ちしておりますので、どうぞあさがおデイケアで楽しくお過ごしください。



10月のアルバム

10月は、音楽ボランティアさん、傾聴ボランティアさん、イオン浦和美園のボディショップのボランティアさんなど、たくさんのイベントがありました。



お天気の良い日には、お庭へ出て外気浴。
秋の景色が見ながらリラックスです。



音楽のひろばでは、皆さん慣れてきて
ノリがいいですね～！



ボディショップのハンドマッサージは、
おしゃべりしながら楽しいひと時です。

あさがお 今月のイベント

皆様のご要望にお応えし、久しぶりにお買いものツアーをいたします。前回よりもっと広い100円ショップへ行きますので、楽しみにしててください。詳細、日程については別紙お手紙にてご案内いたします。

15日には綺麗な押し花を使ってコースターなどを作ります。どなたでも簡単に作れますので、是非ご参加ください。



栄養科より 旬の果物情報！ 11月 <洋梨>

日本梨と同じく、水分と食物繊維が多く便秘解消に効果があります。また洋梨には「フラバノール」や「アントシアニン」などのポリフェノールも含まれているため、がん予防にも効果が期待できます。洋梨のなかでは、ラ・フランスが最もおいしいと言われています。

※今月の世界の料理・・・11/23(火) 上海汁麺(中国)

2010年 11月

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
午前	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム
午後	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	お話の会⑥	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング
	8	9	10	11	12	13
	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	ボディショップ	お買いものツアー
	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	お話の会⑦	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	傾聴ボランティア	お買いものツアー	お買いものツアー
	15	16	17	18	19	20
	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	お買いものツアー	お買いものツアー	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム
	押し花ボランティア	お話の会⑧			音楽ボランティア	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング
	22	23	24	25	26	27
	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム
	音楽のひろば	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	傾聴ボランティア	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング
	29	30				
	お買いものツアー	お買いものツアー				