

師走になりましたね。昨年と違い、インフルエンザの流行の声はまだ聞かれていませんが、今は胃腸炎などが流行しているとの事です。十分にお気をつけください。まずは、手洗いうがいを徹底させることが一番ですので、ご協力お願いいたします。

また、咳やくしゃみなどのある方は、マスクをご着用いただくなど、蔓延防止にもご協力願います。あさがお職員も12月からマスク着用をし、しっかりと感染対策をしていきたいと思っております。今年も残り1か月、体調を崩さずに年末年始をお過ごしください。



11月のアルバム

11月は押し花ボランティアさんによる、コースター作りや、100円ショップお買いものツアーなど楽しみました。



色鮮やかな押し花は
どれを合わせてもきれいです



どなたのカゴでしょう？



100円ショップではカゴを持ってぶらぶら・・・ 広くて品数豊富で迷っちゃいますね！

あさがお 今月のイベント

12月といえばクリスマス！ですよね。21日から25日までの間、クリスマス会を行います。職員による劇やクリスマスケーキ、プレゼントもありますので、どうぞお楽しみに。17日は林先生による音楽の時間です。季節の歌などを歌いましょう。

※音楽のひろばは、クリスマス会がある為お休みさせていただきます。



栄養科より 旬の果物情報！ 12月 <みかん>

みかんの果肉の袋(じょうのう)には、便秘改善の作用がある「ペクチン」が多く、白いスジにはフラボノイドの一種「ヘスペリジン」が含まれていて高血圧や動脈硬化を予防する効果があります。袋もスジも食べて下さい。

※今月の世界の料理・・・12/22(水) サーモングリル(カナダ)

2010年 12月

	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
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
午後			お誕生会	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
	6	7	8	9	10	11
	脳の活性化プログラム 病氣予防のお話 ・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	脳の活性化プログラム ・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	脳の活性化プログラム ・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	脳の活性化プログラム ・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	脳の活性化プログラム ・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	お誕生会
	13	14	15	16	17	18
	脳の活性化プログラム ・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	脳の活性化プログラム ・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	脳の活性化プログラム ・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	傾聴ボランティア	音楽ボランティア	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング
	20	21	22	23	24	25
	脳の活性化プログラム ・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	脳の活性化プログラム クリスマス会	脳の活性化プログラム クリスマス会	脳の活性化プログラム クリスマス会	脳の活性化プログラム 病氣予防のお話 クリスマス会	脳の活性化プログラム クリスマス会
	27	28	29	30	31	
	脳の活性化プログラム ・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	脳の活性化プログラム ・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	脳の活性化プログラム ・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	脳の活性化プログラム ・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	年末年始休み12/31(金)～1/2(日)	