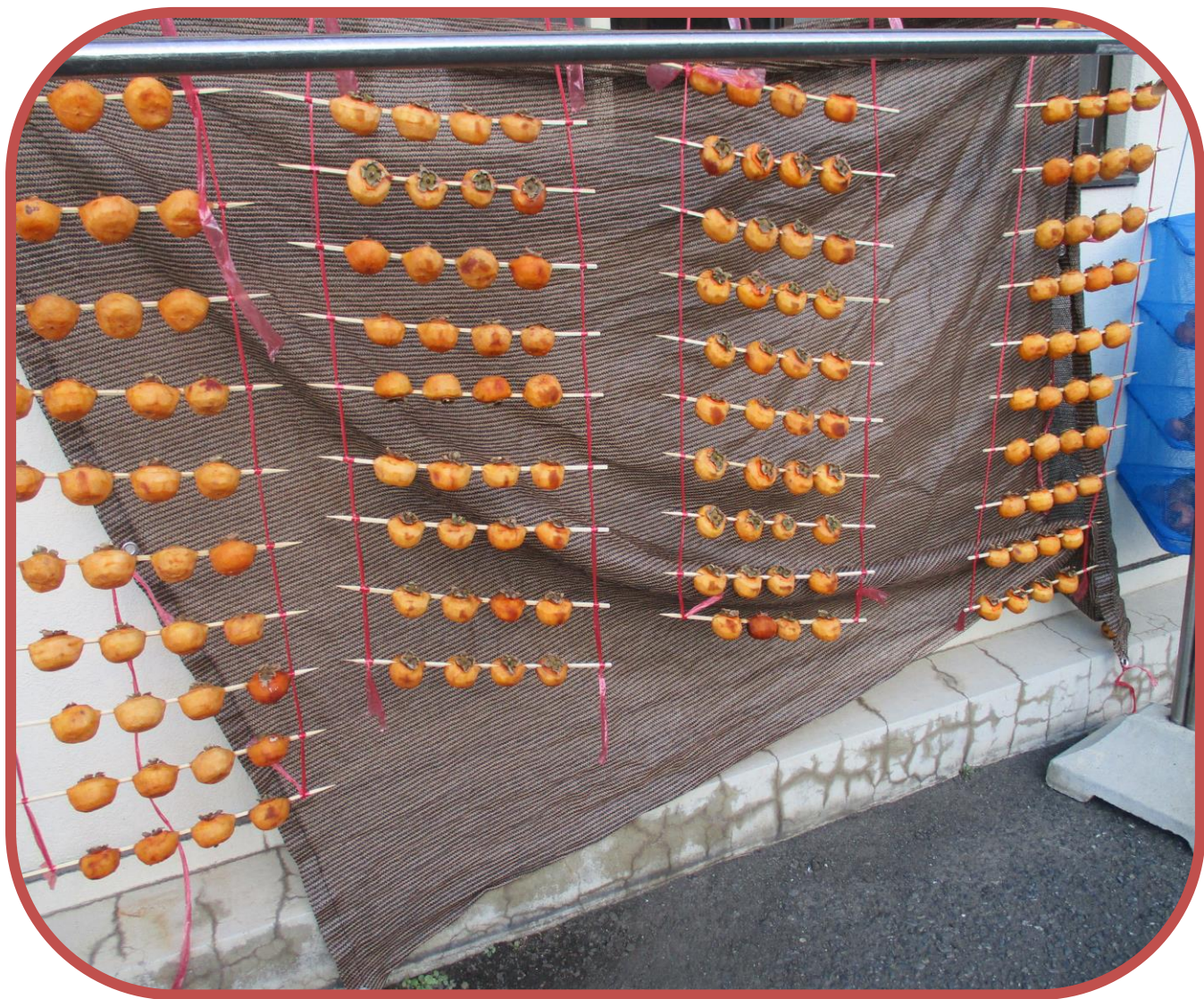
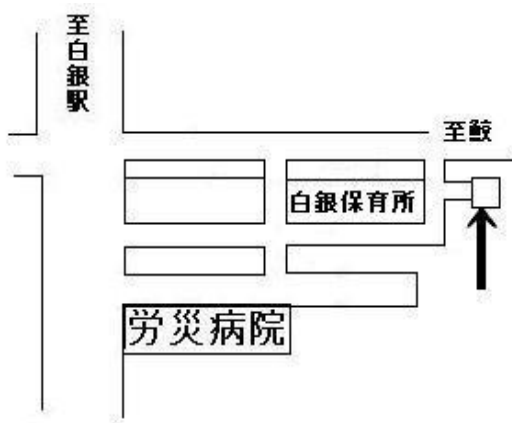


# きらきら

12月号 令和5年12月1日発行



干し柿にて



八戸グリーンハイツ デイサービスセンター

TEL : 0178-31-0511

住所 : 青森県八戸市大字白銀町字沢向15の  
2

# 11月の行事・活動

## 『柿～渋抜き～』

デイサービスの柿が立派に育ち、収穫、渋抜きをしました！今年の柿は、実が大きく立派なものが多いです！



## 『柿～皮むき～』

沢山取れたので、干し柿作りにも挑戦！美味しく出来ますように(^\_^)



## 『平行棒リハ』

寒くなると、関節なども固くなってきます。デイサービスでは、身体を動かす一環として、平行棒を使ったリハビリも行っていきます。



## 『柿～実食～』

渋の抜けた柿ができ、皆さんで実食！渋もしっかり抜け「甘くて美味しい！」と好評でした！



## 『アクティビティ』

将棋や麻雀、作品作りなどやりたい事、やってみたい事はありますか？希望に応えられるよう全力でサポートしていきます。



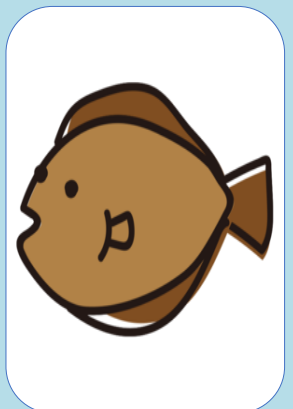
## 『今月の豆知識』

冬に旬を迎えるヒラメ。カレイと似ており、「左ヒラメに右カレイ」と頭的位置で見分けるのが有名ですが、個体差があり、この法則に当てはまらない個体もいるとか・・・

この見分け方の他にも見分ける方法があります！その方法は・・・

「歯」です！

ヒラメは、獐猛なハンターでもあり、鋭い歯を持っています！その反対にカレイは大人しい性格でおちょぼ口で歯も上顎しかありません！



# お知らせ

## 12月の行事

☆忘年会☆  
13日(水)～15日(金)

☆誕生会☆  
誕生日の近い日に行います。

## 12月誕生日の皆さま

☆佐々木勇司様      ☆清水サチ子様

☆高澤 敬二様      ☆田中 留様

☆内城 義雄様

## ～デイサービスからのお願い～

### ☆名前の記入について

忘れ物や物品の紛失を防ぐため、出来るだけ上着・帽子などの持ち物には名前を記入して頂く様、ご協力の程よろしくお願い致します。

### ☆食べ物の持ち込みについて

衛生上の考慮から、センターへの食べ物、飲み物の持ち込みはお断りさせて頂いております。ご理解・ご協力の程よろしくお願い致します。

### ☆ひげそり持参について

感染症予防の為、ひげそりのご持参をお願い致しております。又、ひげそりのお預かりはお受け致しかねます。ご協力の程よろしくお願い致します。

### ☆歯ブラシについて

デイサービスにて使い捨て歯ブラシを準備していましたが、コロナウイルス感染予防の為、各自準備して頂く様お願い致します。

### ☆感染対策について

コロナウイルス感染対策として、デイサービス利用の際はマスクの着用をお願い致します。デイサービス利用の朝、自宅で体温測定を行って頂き 37.5℃以上の場合はお休みのご協力をお願い致します。お手数をお掛けしますが、自宅で測定した体温を手帳への記入も併せて宜しくお願い致します。

## ～編集後記～

今年もあと1ヶ月となりました。今年を締めくくる忘年会の他、大掃除を控えている方もいるのではないのでしょうか？インフルエンザなど大流行していますので、体に気を付けて、良い年を迎えられるようにしていきましょう。

山内・中崎・中道