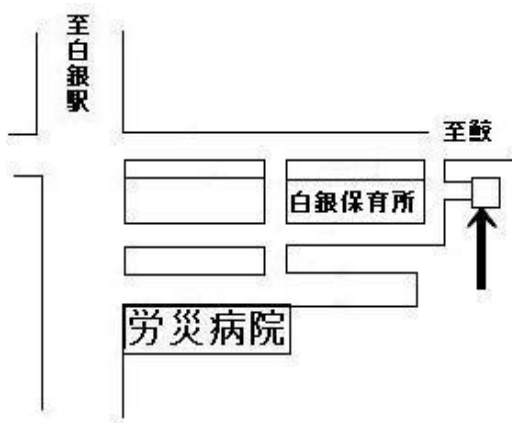


きらきら

12月号 令和6年12月1日発行



紅葉ドライブにて



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

『紅葉ドライブ』

今年は、下田にあるイチョウ公園や市内の紅葉探検に出かけました。イチョウがとてもきれいでしたね。



『干し柿づくり』

今年もグリーンハイツの庭に沢山の柿が実りました。また、柿は実が大きく立派で、干し柿の他渋抜きを行っています。



『作品作り』

今月は、きれいなお花を作ってみました。とても上手に出来ていますね。また、来月に使う作品も手伝って頂いています。



『レクリエーション』

バランスゲームや団体競技、様々なレクリエーションを準備しております。寒くなる時期もしっかり身体を動かしていきましょう。



『今月の豆知識』

12月と言えば「冬至」

冬至の日には、「ん」の付く物を食べると運盛りといい、縁起を担いだという事です。また、運盛りの食べ物に「ん」が二つ付くと運が倍増すると考え、それらを「冬至の七種（ななくさ）」と呼ぶことがあります。

「冬至の七種」

なんきん（かぼちゃ）、れんこん、にんじん、ぎんなん、きんかん、かんでん、うんどん（うどんの事）

今年はぜひ冬至に召し上がってみてはいかがでしょうか。



お知らせ

12月の行事

☆望年会☆
18日(水)～20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 ☆長山 千恵様

～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。お手順をお掛けしますが、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～

今年も残すところ、一か月を切りましたね。寒さが身に染みる今日この頃、寒さに耐え、年始を迎える準備に日々追われています。今月は、望年会があります。一年の締めくくりとして、最後も笑ってよい年を迎えていきましょう。

山内・中崎・中道

毎日の簡単体操チェック表

自宅でできる簡単な体操をご紹介します！チェック表もありますので、活用してみてくださいね！

今月の体操は、「片足を伸ばし 10 秒キープを交互に 2 回」行ってみましょう。

転倒予防や太ももの筋力アップに期待できます。

12 月	チェック欄	12 月	チェック欄
1 日		17 日	
2 日		18 日	
3 日		19 日	
4 日		20 日	
5 日		21 日	
6 日		22 日	
7 日		23 日	
8 日		24 日	
9 日		25 日	
10 日		26 日	
11 日		27 日	
12 日		28 日	
13 日		29 日	
14 日		30 日	
15 日		31 日	
16 日			

八戸グリーンハイツのホームページに繋がるQRコードです。
デイサービス職員によるブログや各事業所の情報など記載しています。
携帯電話などから読み取り、是非ご観覧ください。

