

# ぎらぎら

12月号 令和7年12月1日発行



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



## 『買い物ドライブ』

今回は、新井田にある、よこまちストアにお邪魔しました。品定めをしながら計算、予算以内に収められる様、考えて購入していました。



## お知らせ

### 12月の行事

☆望年会☆

16日（火）～18日（木）

☆誕生会☆

誕生日に合わせて行います。

### ディサービスからのお願い

※無記名の落し物が届く事があり、困っています。なるべく持ち物に名前の記入をお願いします。

※感染予防の為、ご利用される日の朝に、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します。また、マスク着用をお願い致します。



### 『日中の様子』

手指運動や下肢運動、たたみ物など生活に必要な動作を遊びや運動で取り組み、生活維持を目指しています。



### ～編集後記～

今年は、インフルエンザの流行が例年より早く、猛威を振るっていますね。正しいマスクの着用や手洗いを徹底して行い、感染を防いでいきましょう。12月は、「楽しい、楽しい望年会」があります。最後も笑って良い年を迎える準備をしていきましょう。

山内・中崎・中道

### 今月の豆知識

ぜひディイサービスの足温器を!!  
足を温めると  
冷え性の改善や血行促進、リラックス効果や睡眠の質向上など沢山の効果があります。グリーンハイツにも温泉の石を使用した足温器があります。いつでも使用できますので、ぜひ足を温めに来てください(^^♪

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。



## 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！チェック表もありますので、活用してみて下さいね！

今月の体操は、「指の体操グー・チョキ・パー 5回ずつ」

握力の向上、血流改善、脳の活性化の効果に期待できます。

12月	チェック	12月	チェック
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			