本月の浦デイサービス・みんなの木便り 全 2016・11月

11月は神楽月、霜月などと言われます。季節の野菜は人参・蓮根・山芋・わかさぎ・ブロッコリーです

人参:がん予防、風邪予防、肌荒れに効果あり、腸内の善玉菌ビフィズス菌を増やす働きがある。

蓮根:切り口が黒ずんでくるのはポリフェノールの為でこの成分は炎症を鎮め血管や

組織を収縮し止血する。

山芋:漢方では「山薬」と言い肺や腎臓などの働きを補い糖尿病に良い。滋養強壮効果があります。 わかさぎ:カルシウムがいわしの約10倍です!骨ごと食べられるのでカルシウムの摂取に良い。 ブロッコリー:ビタミンCが160mgと多く含まれており、風邪予防や美肌などに効果があります。

季節の野菜を多く取り毎日を活き活きと過ごせたらいいですね!!



池田様 16日

梅本様 24日

上田様 25日

おめでとうございます!

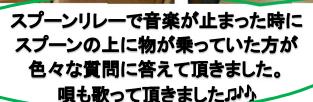


新しいゲーム「レイ送り」を しました!中々難しかったですね~ ついつい手が出てしまったりして・・・ 皆様真剣でした!





スプーンリレー



ドングリや松ぼっくり等の 秋の実を使って可愛い 花飾りを作りました。





冷やしぜんざいをつくりました! 自分で食べるだんごは皆様しっかりとこねて形を整えられました。 茹でるのが良い方や焼く方がいい方、好きなようにされました。 とても美味しかったと好評でした♡



◆住所: 福岡県大野城市月の浦3-24-3

◆連絡先: 092-596-0058

◆担当者:柴田 林田 山本

月曜日~土曜日(祝日も営業しております)

日曜日 お盆8月13・14・15日 年末年始12月31・1月1・2・3日

◆提供時間 9:00~17:00(ご利用時間 ①3~5時間 ②5~7時間 ③7~9時間)

◆実施地域 大野城市 春日市 太宰府市 筑紫野市 那珂川町 福岡市博多区

*デイサービスへお越しになられる際は金品・食べ物はお持ちにならないで下さい。 また、職員への贈り物は一切お受けしておりませんのでご理解のほど宜しくお願いします。

* 予定は変更する事もあります!!

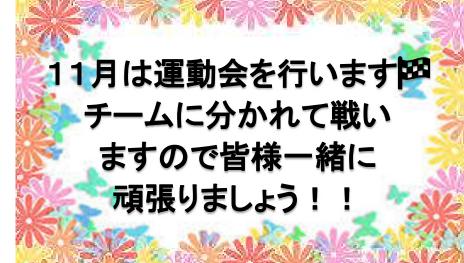
平成28年

B	月	火	水	木	金	土
	N. W.	1	2	3 文化の日	4	5
	THE L	大安	赤口	先勝	友引	先負
	月次	釣り	ボーリング	サッカー	ピンポンパン	後ろ向きバスケット
6	7	8	9	10	11	12
仏滅	大安	赤口	先勝	友引	先負	仏滅
	ゴルフ	卓球	引き寄せゲーム	運動会	おやつレク	ペタンク
13	14 誕生会	15	16	17	18	19
大安	赤口	先勝	友引	先負	仏滅	大安
	(梅本様・上田様 池田様)	棒だしリレー	ペタンク	レイ送り	習字の日	輪投げ
20	21	22	23 勤労感謝の日	24	25	26
赤口	先勝	友引	先負	仏滅	大安	赤口
	重さあて	玉入れ	ビンゴ	運んで運んで	クラフト	おむすびホイ
27	28	29	30		Act X	
先勝	友引	大安	赤口			
	クラフト	風船バレー	ダーツ	**		12



- ・おやつ作りは、カルカンを作ります
- ・クラフトでは、クリスマスの置物をつくります。
 - ・お天気次第で外出を予定しています。







10月より城戸和子様が デイサービスを利用 される事になりました! 宜しくお願いします❤



11月より第二・四土曜日に午後からマッサージ師が来られます。









みんなの木ブログ 日々のレクリエーション等を 掲載しておりますので是非覗いてみて下さい!! http://www.minnanoki.net







