

# 庄の里デイサービスセンター



**射的** **納涼会**

よおーく狙って～

久々に食べた～  
おいしい～

かき氷

スーパーボールすくい

お祭り気分で  
大満喫♡

**誕生日会**

トメさんとwithB

35億

庄の里デイサービスセンターへ  
行くんじゃ～!!

ジェスチャーゲーム

**敬老会** おめで鯛

百寿 白寿

もはや定番!  
銭太鼓

好き勝手な  
クイズばかり

職員クイズ

**11月誕生日者**

3日 難波 信子 様

4日 犬飼 稔子 様

## 11月の予定

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		ギター演奏 (ボランティア)	健康体操教室 カラオケ	音楽レク カラオケ	ネイルアート ゲームレク	ネイルアート ゲームレク
6	7	8	9	10	11	12
	ネイルアート ゲームレク	クラフト教室 ゲームレク	クラフト教室 ゲームレク	書道 ゲームレク	貼り絵 ゲームレク	お茶会 ゲームレク カラオケ
13	14	15	16	17	18	19
	クラフト教室 ゲームレク	絵手紙 ゲームレク	書道 ゲームレク	生け花 ゲームレク	生け花 ゲームレク	生け花 ゲームレク
20	21	22	23	24	25	26
	書道 ゲームレク	お茶会 ゲームレク	貼り絵 ゲームレク	絵手紙 ゲームレク	音楽レク カラオケ	誕生日会
27	28	29	30			
	健康体操教室 カラオケ	音楽レク カラオケ	絵手紙 ゲームレク			

寒くなってくると発生しやすくなるのが関節痛です。原因の多くは血行不良や、冷えによる筋肉の硬直と言われています。痛みから歩く事が辛くなり、つい動く事を控えてしまいがちですが、運動量が減る事で筋肉量が減り、余計に身体が冷えやすくなってしまいます。無理は禁物ですが、運動やストレッチで筋肉をほぐしたり、入浴やサポーターで身体を温め血流を良くする事で、対策していきましょう☆彡

当日行事予定を変更する場合がございますので、ご了承下さい。