

庄の里デイサービスセンター*12

December

運動会

まずは選手宣誓！

緊張する～

紙風船だらけの大きめ職員2名に…

思いっきりお手玉をぶつけて割ります♡

みんなの顔が怖い！

よっしゃ頑張るぞ！！

あれ？中学生の子が来たの??

ラジオ体操でほぐして～

応援合戦も大盛り上がり

目がキン!

誕生日会

お久しぶりの恒例！女装大会！

紙コップタワー競争

設定細かいな

清純な女子大生

チャイニーズ美女

夜勤明けの白衣の天使

楽しかったわぁ大満足じゃあ☆

12月誕生日者

6日 應武八重子様 17日 石原 允子様

9日 矢尾 俊雅様 21日 橋本 浜子様

13日 神原 章 様

12月の予定

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				お茶会 カラオケ	絵手紙 ゲームレク	貼り絵 ゲームレク
4	5	6	7	8	9	10
	貼り絵 ゲームレク	書道 ゲームレク	音楽レク カラオケ	クラフト教室 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
11	12	13	14	15	16	17
	お茶会 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	ネイルアート ゲームレク	絵手紙 ゲームレク
18	19	20	21	22	23	24
	生け花 ゲームレク	誕生日会 (ボランティア)	生け花 ゲームレク	絵手紙 ゲームレク	書道 ゲームレク	クリスマス会
25	26	27	28	29	30	31
	健康体操教室	生け花 ゲームレク	忘年会	書道 ゲームレク	音楽レク カラオケ	健康体操教室 カラオケ

気温の変化によって血圧が上下し、心臓や血管の疾患が起こる事をヒートショックといいます。起こしやすいのはトイレ・洗面室・浴室と言われています。温度差を少なくする為、暖房器具を使用する事や、入浴前にシャワーや湯船の蒸気で室内を温める事も効果的です。また、上着を羽織り、冷気が肌に直接触れるのを防ぐ事も有効ですよ☆ 予防対策を取り入れて、今年の冬も健康で安全に過ごしましょう！