



つと通信 11月号

2023年11月10日発行 第105号

地域密着型通所介護
ニッケつと 犬山

犬山市
大字羽黒字古市場148-1
TEL 0568-68-6212

11月に入って暑い日もありましたが、やっと秋らしくなってきました。空を見れば雲も高く秋の空「今日もいいお天気だね」と、皆さん笑顔でお話が始まります。今月末には紅葉ドライブも予定していますので、どうぞ楽しみに！

先月からの皆様のご様子をお伝えします。運動会、おやつレク、お誕生日会などがありました。

運動会

選手宣誓！

玉入れ

よーし！頑張るぞ！

えーと、あれと…

借り物競争

持ってきました！

白組です

ぱく！

おやつレク

あん巻きを作りました。ホットプレートで生地を焼くと美味しそうな香りがしてきます。

HAPPY BIRTHDAY

ふっちゃんさんの

体の不調に効果のある食材
疲れやすい、気力が続かない、息切れしてしまう。
弱った胃腸を助けるオクラ、長芋、納豆を

肩のこり、首のこりが気になるとき
ビタミンB1の吸収を助ける玉ねぎや漢方で使う生薬が入っているカレー粉を使った料理を

眠りが浅い寝つきが悪い時
香りがリラックス作用があり、自律神経を整えるバジルや睡眠ホルモンと呼ばれるアミノ酸が豊富な卵を使った料理を

創作レク

この色もいね

もみじの葉に色を塗っています。赤やオレンジなど色とりどりのきれいなもみじの壁画が出来ました。