



11月デイサービス便り

HANAZONO はなぞのケアセンター <http://www.kumamotokousei.jp>

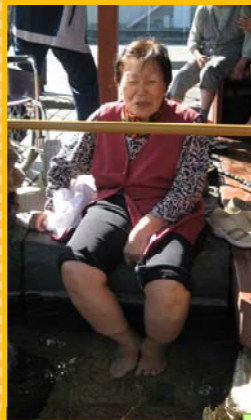
秋も深まり皆さま風邪などは引かれていませんか？インフルエンザやノロウイルス等流行の季節となりました。手洗い・うがいを行ない、感染を予防しましょう。今月は紅葉見学にショッピングなどの外出やケアセンターのお庭での焼き魚大会など楽しい行事が盛りだくさんです。お楽しみに♪

11月活動予定表

	月	火	水	木	金	土	日			
第一週					1 ピンポン玉リレー	2 ピンポン玉リレー	3 お休み			
第二週	4 カゴを 狙え	5 ショッピング				6 ショッピング	7 ショッピング	8 ショッピング	9 ラケット ゲーム	10 お休み
第三週	11 シヨッピ ングピ	12 ピンポン玉リレー	13 ピンポン玉リレー	14 穴あきシート玉入れ	15 穴あきシート玉入れ	16 穴あきシート玉入れ	17 お休み			
第四週	18 ラケット ゲーム	19 紅葉見学				20 紅葉見学	21 紅葉見学	22 紅葉見学	23 カゴを 狙え	24 お休み
第五週	25 紅葉見学	26 焼き魚大会		27 焼き魚大会	28 穴あきシート玉入れ	29 穴あきシート玉入れ	30 お休み			

玉名足湯・みかん山ドライブ

10月14～18日に"玉名の立願寺公園の足湯・みかん山ドライブ"に行きました。今回はマイクロバスでの外出となり皆様と会話や景色を楽しみながらの移動で足湯も気持ち良かったと喜ばれていました。



自転車エルゴメータ

私が乗っているのは自転車エルゴメータです。ジョギングやウォーキングと同様の効果があります。ダイエットの効果はもちろん、糖尿病や高血圧などにも効果があります。軽いペダルを10分間漕いでもらいますが、センサーで脈拍を見ながら運動を行いますので、安心して運動を行っていただけます。興味がある方は是非ご相談ください。 by PT かねごん

11月お誕生日の皆様

* 今月のお誕生者を掲載しております。

お誕生日おめでと
うございます

今月の歌
村の鍛冶屋
鉄道唱歌



石本幸司朗

宮本 知奈

松島 清哉

職員紹介

今年からはなぞのケアセンターに入社しました。一生懸命頑張りますのでよろしくお願いいたします。

