



# 12月デイサービス便り

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

今年も残り少なくなってきました。皆様にとって、この一年はどんな一年だったでしょうか？  
この時期はインフルエンザやノロウイルスだけでなく、一般的な風邪などの感染症も増えてきています。  
風邪は万病の元とも言います。小まめなうがい手洗いで、元気に来年を迎えましょう。

## 4コマ漫画 始めました。

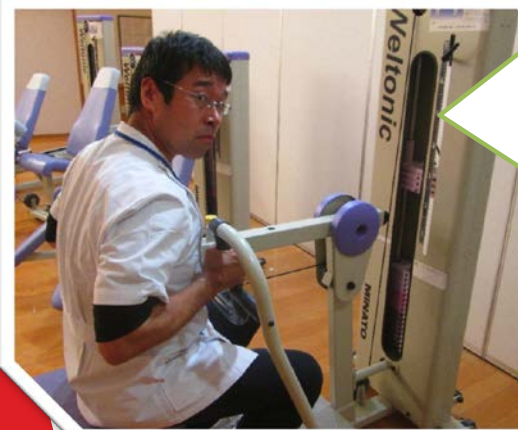
作:ほたる家職員  
甲斐友彰



11月11～15日に城山のPADYE(スーパーマーケット)にショッピングへ行きました。日頃、買い物に行けない方もたくさん買い物をし堪能されました。他の方と料理の話や「この食材はいいよ」などの会話もされとても笑顔が多く見られました。機会があればまた企画したいと思います。



今月はマシントレーニングの中でも**ローイング**をご紹介します。  
胸を張ってお腹に力を入れ、前方の握りを自分のほうに引きよせます。  
腕の力に頼らずに肩甲骨の動きに意識を向けながら運動を行うことで、僧帽筋や広背筋といった背中にある大きな筋肉を効率よく動かすことができます。猫背や、肩こりなどにも効果があります。普段意識して動かすことの少ない筋肉ですので、運動の後には非常に気持ちがいいものですよ。by かねごん



# 12月活動予定表

	月	火	水	木	金	土	日
第一週	2	3	4	5	6	7 雪合戦	8 お休み
第二週	9	10	11	12	13 大掃除 ゲーム	14 わかさぎ 釣り	15 お休み
第三週	16	17	18	19	20	21 大掃除 ゲーム	22 お休み
第四週	23	24	25 クリスマス ケーキ作り	26	27	28 わかさぎ釣り	29 お休み
第五週	30 年忘れ 大会	31 お休み					

12月お誕生日の皆様

\* 今月のお誕生を掲載しています。

お誕生日おめでとうございます

今月の歌  
ジングルベル  
鉄道唱歌  
お正月