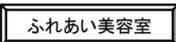


2022年

11月 予定表

		は楽し湯の日です。			☆印は、ZOOMでボランティアさんにつながります。	
月	火	水	木	金	土	
31	1	2	3	4	5	
午前	 ご長寿応援プログラム					
午後						
7	8	9	10	11	12	
午前	ご長寿応援プログラム					輪投げ
午後	ピンポン カップイン	虎の子 スライダー	くつついちゃ いや〜ん	ひしゃくで ゲット!	※書道クラブ 〇〇ゲーム	☆行田さん オン ラインコンサート
14	15	16	17	18	19	
午前	ご長寿応援プログラム		サッカー ゲーム	ご長寿応援プログラム		おもしろ 玉入れ
午後	的抜き ゲーム	明日天気になあれ 	スヌーピーおじさんと 歌おう	あめあめふれふれ ゲーム	ボール キャッチ	☆スマイルシェア 音楽療法
21	22	23	24	25	26	
午前	ご長寿応援プログラム	〇〇ゲーム	ご長寿応援プログラム			トンネルにGO!
午後	サッカーゲーム	☆テリー中島さんと 歌おう	そっと引け引け ペットボトル	輪投げ	どきどき キャップゲーム	射的 ゲーム
28	29	30	1	2	3	
午前	ご長寿応援プログラム					
午後	スティック カーリング	パックキッカー	押し込め ボール			

【ご長寿応援プログラムとは・・・】「運動+脳トレ」を組み合わせた認知症緩和・改善に効果のあるプログラムです。

☆新しいZOOMボランティアの行田さんについては、裏面でご紹介させていただきます。

☆今月の楽し湯は、「金木屋」の香りのにがり湯です！お楽しみに！（11/14～11/19）

【11月ふれあい美容室】

15日（火）今回は1回のみ。

※事前申し込み制

※顔そりコース（産毛のお手入れ）のみの対応可能です。

【皆様にお願い】

※来所前にご自宅で検温をしていただき、お迎えの際に（熱、咳の症状など）体調等を添乗員にお知らせください。

※感染予防のためにマスクの着用をお願いいたします。

※熱症状等がある際は、デイサービスのご利用をお控えください。

デイサービスにおけるコロナウィルス感染拡大予防のためにご協力をお願い致します。

ご利用者、ご家族様宛に「健康チェック表」をお配りしています。
来所の際は、朝必ず検温をしていただき、各項目にチェックをいれて毎回ご持参ください。
ご家族の皆様のご健康状態を記入する項目もありますので、そちらの方も記入を
宜しくお願いいたします。

社会福祉法人 サンフレンズ
和田ふれあいの家
〒166-0012
杉並区和田3-52-4
電話：03-3312-9556
FAX：03-3312-8800
URL：http://www.3friends.or.jp

【看護師からのお便り】



山も街路樹も色とりどりに化粧し、秋の深まりを感じます。寒くなると手足の動きが悪くなります。転倒には、十分にご注意ください。

今回は、これから旬を迎える「**お腹にやさしい大根**」と題してお便りします。

<やさしい理由>

①ビタミンC、アミラーゼ、カリウム、カルシウム、食物繊維などが豊富。

特に、根の先端に多く含まれる**アミラーゼ**には、消化を促進し、胃腸の調子を整える作用があることが知られています。

②味の特徴

辛味成分には、胃液の分泌を促して、胃を健康に保つ作用があります。

③食物繊維が豊富

腸内の排泄を促すので、便秘の解消に役立ちます。

④葉の部分にも**ビタミンC**が豊富。

漬けても、煮ても、生でも美味しい万能野菜です。

皆様もお好きな料理で旬の大根をお楽しみください！

◎手洗い・うがい・マスクの着用もお忘れなく！



<新しいZOOMボランティアの紹介です！>



お名前・・・行田詠之介(ぎょうでん えいのすけ)様

石川県出身。石川県内の高齢者施設（グループホームや特養など）で音楽コンサートをされ、

現在は、オンライン（zoom）を通して活動をしています。

今回、和田ふれあいの家のブログを見ていただき、ご連絡いただきました！（嬉しいですね！）

頂いたお写真は、石川県内のグループホームで行われたコンサートのご様子だそうです。



↑真ん中にいらっしゃるのが行田様です！

行田様オンラインコンサート

「出会い、ふれあい、たすけ合い」は、

11月12日（土）13：45～と なっ
ています。

お楽しみに！



懐かしい童謡・唱歌を一緒に歌いましょう！