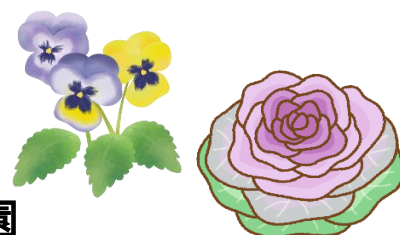




# すこやか

ケアハウスみどり園



## 11月生まれの皆様 お誕生日おめでとうございます

節夫様 雪枝様  
茂樹様  
靖子様 益一様

### 今月は体操です

#### 【背筋を伸ばすストレッチ方法】

身体を丸めて背中や腰の筋をストレッチする方法です。

- 1 イスに座って背筋を伸ばす
- 2 身体を前に丸めて顔を膝に近づける
- 3 ムリのない範囲まで丸めたら、ゆっくりと姿勢を戻す
- 4 2～3の手順を繰り返して10回×2セット行う



これから寒くなっていき、体を動かす機会も少なくなっていきます。寒いと姿勢も悪くなるので背筋を伸ばして、よい姿勢で暖かい季節を迎えましょう。

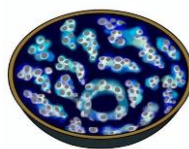


皆さん大好きな予防接種の注射の時期になってきました。予防とは言っていますが、完全に病気になるものではないので、病気にかかりにくくし、なっても症状が重くないようにしてください。完全に手洗い等予防をしっかりとしましょう。

#### 予防接種

松尾芭蕉最後の俳句です

旅に病んで 夢は枯野を 駆け巡る



早苗



天目に 小春の雲の 動きかな

秋寒し この頃荒るる 海の色

みんなの広場



# 11月の行事予定表

ケアハウスみどり園

日	曜	節季・祝日	園の行事	体操	音読	予定
1	金					
2	土					
3	日	 文化の日	家族交流会(10:00)	休		
4	月	 振替休日	中部散髪(9:00)			
5	火		ショッピング東宝(10:00)			
6	水		病院送り(8:45)			
7	木	立冬			○	
8	金		クッキング(14:00)			
9	土					
10	日			休		
11	月		中部散髪(9:00)インフルエンザ予防接種			
12	火		誕生会(15:00)			
13	水		病院送り(8:45)ショッピングアプト(14:00)			
14	木				○	
15	金	七五三	外食の会(11:30)体重測定(15:30)			
16	土					
17	日			休		
18	月		インフルエンザ予防接種			
19	火					
20	水		病院送り(8:45)			
21	木		ショッピングアプト(10:00)		○	
22	金	小雪	ビューティーデイ(14:30)			
23	土	 勤労感謝の日				
24	日			休		
25	月		健康相談(13:50)			
26	火		人権学習(14:00)			
27	水		病院送り(8:45)			
28	木		懇話会(10:00)		○	
29	金		ショッピングアプト(14:00)			
30	土					