

平米ふれあいの集い

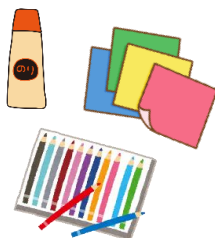


平米公民館にてふれあいの集いに
参加しました♪
きらの今年度の手芸クラブの作品や
習字クラブの作品などを掲示させて
いただきました!!
参加された利用者様は保育園児に
肩たたきをしてもらい、とても喜んで
おられました♡

余暇時間



今月も季節の塗り絵や貼り絵など
をしました!!



防災訓練

9月に防災訓練を行いました!!



高岡デイサービスセンター きらら 電話26-7747

きららだより

第246号

秋も深まり朝夕はめっきり冷え込む様になりました。冬支度を進めながら、どうぞ温かくしてお過ごしください。

きららでは文化祭を行います。毎年皆様の器用さに驚かされます。今年も楽しみです。寒さが厳しくなるこれから、風邪予防としてうがい・手洗いを行いましょう。



手作りおやつ

餃子の皮を使って簡単ピザ作り★
美味しく出来ました!!



11月

～・今月の一句・～

路地の菊

褒めて授かる

菊の束

作

お誕生会

25日(火)

3名の利用者様

26日(水)

2名の利用者様

27日(木)

1名の利用者様

28日(金)

2名の利用者様

11月の重だるさをやわらげる暮らしの工夫

ポイント!

11月は、冷え・乾燥・だるさの不調が出やすい時期です。

- ・冷え対策で体をあたためる
- ・乾燥対策で皮膚や喉を守る
- ・だるさ対策で生活リズムを整える



この3つを少し意識するだけで、体調の重だるさが軽くなっていきます。
温かいハーブティーや、温活グッズを取り入れて体をいたわりつつ、気分転換に
ゆっくり「塗り絵」を楽しむのも、心をやわらげてくれるひとつの工夫です。

日	月	火	水	木	金	土
				11月 1		
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13 手作りおやつ	14 手作りおやつ	15
文化祭週間						
16	17	18	19	20	21	22
文化祭週間						
23/30	24	25 誕生会	26 誕生会	27 誕生会	28 誕生会	29

今月の行事

手作りおやつ 13日(木)14日(金)

文化祭週間 10日(月)～21日(金)

お誕生会 25日(火)～28日(金)