

デイルーム はばたき

令和2年11月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



11月のイベント

12日（木）～18日（水）
シャトルダーツ大会

よ～く 狙って！
目指せ高得点！！

14日（土）
さつま芋のみたらし団子

さつま芋が旬を迎え
美味しい季節となりました

干支アート

毎年恒例の干支アート
来年もイイ年が迎えられるよう

●**冷え対策**● 体温が1度上がると免疫力は約6倍とも言われます。免疫力を上げて風邪をひきにくい体づくりをしましょう。

【食べ物で冷え性対策】

体を温める食品をとって、食べ物から得るエネルギーで体を温めましょう。

オススメ食品…しょうが、ねぎ、にんにく、根菜類（こんにゃく、ごぼう、にんじん、山芋など）、肉類（豚・鶏）、ハム、卵、ソーセージ、貝類、赤身の魚、など…

※肉や加工食品は食べすぎると、脂質や塩分を摂りすぎるので注意しましょう。

【運動で冷え性対策】

血液を送り出す筋肉は「心臓」と「足の筋肉」です。しっかり運動を行い、血流を促進しましょう。

オススメの運動…ウォーキング、スクワットや腹筋運動 ※体調が悪い時の運動は控えましょう。

【お問い合わせ】

デイルームはばたき TEL：0480-26-2150 長塩 遠藤

