

デイルーム はばたき

令和2年12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	31		



12月のイベント

12日（木）～18日（水）
いろいろ玉入れ大会

よ～く狙って！
目指せ高得点！！

24日（木） 25日（金）
クリスマスケーキ

美味しいケーキで
メリークリスマス

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】

