

# デイルーム はばたき

令和3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

18日(土)～24日(金)  
曜日対抗ボールスライダー

ハラハラわくわく  
上手くできるかな

25日(土)  
クリスマスケーキ作り

美味しいケーキで  
メリークリスマス

創作イベント  
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に

●**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

