

デイルーム はばたき



令和4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(土)～18日(金)
曜日対抗【射的】大会

しっかり狙って！！
目指せ優勝！！

9日(水)
クレープ作り

手作りスイーツで
楽しい時間を過ごしましょう

創作イベント
クリスマスリース作り

個性溢れるリースで
メリークリスマス！！

●寒暖差アレルギー●～原因と予防～

寒暖差アレルギーとは、気温差などが原因となって生じる鼻炎です。くしゃみ、鼻水、鼻づまりの他、食欲不振、不眠、イライラする、疲れやすいといった症状がみられ、一般的には、7℃以上の気温差がある場合に起こるといわれています。

予防・対策1. 体感気温差を小さくする…気温が低いときは、マスクやマフラーをしたり、衣服をしっかりと着込んだりして、気温が高い時間帯や場所との温度差を小さくするようにしましょう。

予防・対策2. 筋肉をつける…筋肉をつけることで、体内にある程度の熱を保つことができ、急激な温度差にも対応できるようになります。

予防・対策3. 湿度の高い環境をつくる…空気の乾燥によって悪化するとも言われていて、マスク・加湿器など、普段から湿度の高い環境を整えてあげることも大切です。

【お問い合わせ】

デイルームはばたき TEL：0480-26-2150 長塩 遠藤



はばたきの小窓

～ 曜日対抗 碁石つかみ大会 ～



『簡単そうだけど、案外掴めないもんだな(笑)』

『コレでも難しかったけど、箸でやってみたいなあ～』

と優勝目指して笑顔いっぱい楽しまれていました。

食レクイベント ～ クレープ作り ～



『初めて食べたけど、美味しいね』

『クレープって作れるんですね！？美味しいですねえ』

と個性豊かにデコレーションを楽しまれていました。

Instagram・ブログ・絶賛公開中！！

検索キーワードは

メルフィスの小窓

検索

Instagramは

QRコードを読み取ってください

