

デイルーム はばたき



令和4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

19日(月)・21日(水)・24日(土)
はばたきクリスマス

気の置けない仲間と
楽しいひとときを

19日(月)・21日(水)・24日(土)
クリスマスケーキ作り

手作りスイーツで
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



はばたきの小窓

～ 曜日対抗 射的大会 ～



『射的なんて温泉行った時以来だわ(笑)』

『当たらないもんだねえ…。裏で八百長してない(笑)??』
と、冗談いっぱい笑顔イッパイ楽しまれていました。

食レクイベント ～ クレープ作り ～



『久しぶりに食べたけど美味しかったわあ～』

『ココじゃなくちゃ食べられないもんねえ～』

笑顔いっぱい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

