

12月号



★雑学★

- 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。



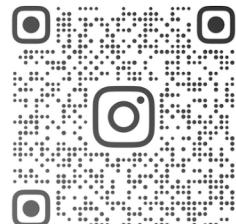
イベント情報誌

クリスマス会：12/21(木)・25日(月)

温泉週間：12/11(月)～16日(土)

お茶菓子：12/15(金)・19日(火)

曜日対抗：12/14(木)～20日(水)



MELPHIS_INC

埼玉県久喜市北青柳38-5

0480-26-2150 担当:宍戸



機能訓練



調理活動



避難訓練



手芸活動

手芸活動

手芸活動では、15時からのミシンを使ったショール作りや、布巾などに刺繡を行っています。完成をお楽しみに♪

調理活動

今回は、蒸しパン作りに挑戦しました。キッチンで材料を混ぜ合わせ、均等に流し込みます。

調理後は、美味しく頂きました♪

機能訓練

自宅で安全に生活できるように、個々に必要な訓練を評価後に行っていきます。

段差昇降を行うことで、全身持久力・筋力・バランス能力の向上が期待できます。

避難訓練

年に2回、避難訓練を行っています。

今回は、水消火器を使って訓練を致しました。皆さんとても上手でした★

スペシャルランチ

今月は皆様からリクエストを寄せられていた「熱々のラーメンと餃子♪ランチ」です！

リクエストの理由として、お店に行きにくかったり、お店だと量が多くなったりと断念しているとの事でした。

これからも、リクエストにお答えしていきます(*^-^*)

ドリンクメニュー

秋も深まり、寒い日が続くようになりました。新たに『ココア』を加えホットメニューも充実させ、お好きな時にお好きな飲み物を楽しんでいただいています



お茶菓子特集

0480-26-2150 担当:宍戸



ホームページ



MELPHIS_INC