

# 12月のお知らせ

令和6年11月25日  
☆喜多見デイサービスセンター



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2 体を使った シク  	3 芸術の日 	4 音楽の日  	5 いきいき 健康講座 	6 脳活の日  	7 卓上ででき るシク 
9 芸術の日 	10 卓上ででき るシク	11 脳活の日 	12 音楽の日	13 いきいき 健康講座 	14 体を使った シク
16 卓上ででき るシク  	17 体を使った シク 	18 芸術の日  	19 脳活の日 	20 体を使った シク  	21 音楽の日  
23 体を使った シク  	24 喜多見 アカデミー 	25  クリスマス会  	26 卓上でで きるシク 	27 年末 お楽しみ会  	28 年末休業
30 年末休業	31 年末休業				

午前中は特別なお知らせがなければ、個別機能訓練（リハビリ）と集団体操を行っています。



➡ 麻雀の日



➡ 体重測定の日



➡ お誕生日会



➡ 園芸週間

# 喜多見テイサービスセンター便り

## 今月のトピック

～冷えに勝とう！～

寒さが厳しくなってくる季節となりました。そこで今回は皆さんの大敵「冷え対策」についてお話します。

冷える一番の原因は、血行不良です。日頃から気を付けたいポイントがあります。

1. 体を締めつけない：きつい下着やきつい靴下や靴はさけましょう。
2. 長時間同じ姿勢をしない
3. 水分不足にならない：水分不足によって血液がドロドロになって血流が悪くなります。必要水分は一日、体重1キロあたり50mlです。
4. 筋肉をほぐす：筋肉量の減少によって熱が作りにくくなります。できるだけ筋肉を動かすことで冷えを防ぎましょう。

## ～ちょこっと脳トレ～

今回はなぞかけ(●●とかけて▲▲と解く、その心は■です)です。■の所を考えてみてくださいね。

問題：大晦日とかけて、名古屋旅行と解く

その心は、、、何でしょう？

★今月の体重測定は2(月)～7日(土)です

★今月のお誕生日会は21(土)～27(金)です

★年末年始休業は12月28日(土)～1月3日(金)です。