

あまこだより

平成27年11月号あまこだデイケア発行

日増しに寒さが募って参りました。年末に向けて何かと忙しい時期ですが、風邪などひかないように注意しましょう。身体が固くなり動きにくくなりますので、身体をほぐしてから動くように気をつけましょう。

あまこだデイケアでのリハビリの様子です



< 11月のお誕生日 >

- 6日 西 則男 様
- 10日 高橋 洋子 様
- 12日 小川 隆博 様
- 16日 河合 和子 様
- 勅使河原 孝治様
- 20日 加藤 則義 様
- 21日 花井 ひろ子様
- 22日 長谷川 昭 様
- 30日 加藤 勝好 様



今月の壁画作品



< 旬の食べ物 「柿」 >

“柿が赤くなると医者が青くなる”と言われるほど栄養価に優れた柿は、ウィルスに対する免疫力や抵抗力を高めるビタミンを豊富に含み、風邪の予防や疲労回復に適しています。

