

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

お誕生日
おめでとう
ございます

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面に優れた柿は、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。

