

〒955-0033 三条市西大崎2丁目4番10号
電話 0256-38-0091

E-MAIL
ホームページ

kokorotukusi-ohsaki@ec1.technowave.ne.jp
<http://houtoku-fukushi.jp/>

寒さも日ごとに増し、暖房が恋しい季節ですね。早いもので、2019年もあと1カ月を残すのみとなりました。振り返りますと、やはり平成から令和に元号が変わり、新しい時代を迎えたことが大きな出来事ではないでしょうか。また、台風が猛威を振るい、各地に甚大な被害をもたらしたことも記憶に新しく、早い復旧を切に願うばかりです。

何かと慌ただしい年の瀬ですが、体調管理に注意し元気で新しい年を迎えたいものです。また来年も皆様の元気な笑顔に逢えるよう、職員一同心よりお待ちしております。この一年のご利用本当にありがとうございました。



今月の目標

体を動かしましょう!!



寒くなってくると、体を動かすことがおっくうになってきます。そんな時こそ意識して体を動かしてみましょう!

体を動かすメリット

血行促進や疲労感の減少、気分のリフレッシュ、また食欲の増進につながりますよ!

日常生活で行えるプラス10分のおすすめの動作

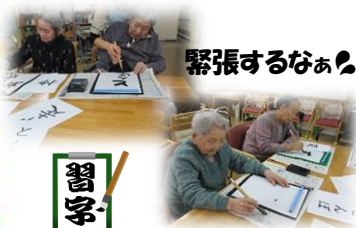
- ・散歩や家庭菜園、ラジオ体操などの体を動かす趣味を持つ
- ・歩幅を広くして歩くようにする
- ・寝る前に軽いストレッチや筋トスを行う



無理のない範囲で体を動かして、寒い冬を乗り切りましょう!!

活動の様子

習字に挑戦!



ゆず湯



園芸



園児との交流





ぶどうのチャーム作り



11月20日(水)21日(木)22日(金)の3日間、お楽しみ会を行いました。今回は、フェルトボールを使って“ぶどうのチャーム”作りに挑戦しました。皆さん、形にこだわりながらワイワイ♪楽しんで取り組まれ色とりどりのぶどうが出来上がりました！



避難訓練報告 10月29日(火)実施

今回は消防署の立会いの下、初期消火と避難誘導訓練を行い、職員の動きと連携を確認しました。参加して頂いた皆様、ご協力ありがとうございました。



12月の行事予定

12月14日(土)・12月19日(木)～25日(水)はクリスマス会を行います。期間中、ボランティアの皆さんによる楽しいショータイムなどを予定しています。どうぞお楽しみに！



年末年始の営業について



年末年始の営業について以下のとおりお知らせいたします。よろしくお願いいたします。

～12/30(月)	31(火)	1/1(水)	2(木)	3(金)～
通常営業	休業	休業	休業	通常営業



新年も、『デイサービスセンターこころつくし』でお待ちしております♪