



11月の食事作りでは、豚汁とほうとうを皆で作りました。  
お味のほうはいかがでしたでしょうか？

### 年末年始のお休み

平成26年  
12月30日(火)  
～  
平成27年  
1月3日(土)

寒さが日ごとに厳しさを増す今日この頃ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

街中でもクリスマスのイルミネーションが灯り始めました。深見でも17日からクリスマス週間がスタートします。

今年は暖冬と言われていています。暖冬だと暖かい日と寒い日の寒暖差が大きくなりますので、体調管理には十分に気を付けて過ごしましょう。

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	たぶの木弁当	/	たぶの木弁当	たぶの木弁当	たぶの木弁当	たぶの木弁当
	リハビリ体操 ゲーム		リハビリ体操 ゲーム	コーラス練習 (乙女の泉合唱団)	リハビリ体操 ゲーム	リハビリ体操 ゲーム
7	8	9	10	11	12	13
	たぶの木弁当	/	たぶの木弁当	たぶの木弁当	たぶの木弁当	たぶの木弁当
	笑いヨガ		選択プログラム あみものA	リハビリ体操 ゲーム	尺八 (奥本先生)	リハビリ体操 ゲーム
14	15	16	17	18	19	20
	やいてんねん弁当	/	たぶの木弁当	たぶの木弁当	たぶの木弁当	たぶの木弁当
	緑手品クラブ		クリスマス会			
			リハビリ体操 お楽しみコンサート	リハビリ体操 お楽しみコンサート	リハビリ体操 お楽しみコンサート	リハビリ体操 お楽しみコンサート
21	22	23	24	25	26	27
	たぶの木弁当	/	たぶの木弁当	たぶの木弁当	たぶの木弁当	たぶの木弁当
	和音会		リハビリ体操 ゲーム	リハビリ体操 ゲーム	秋えん彩 (民謡)	リハビリ体操 ゲーム
28	29	30	31	1	2	3
	豚汁・おにぎり 食事作り	/	/			
	リハビリ体操 ゲーム					

### 体力維持とリハビリ

1日3回のスクワットとリハビリ体操等の下肢筋力アップの体操を行ない、元気に歩ける足腰を作ります。

### 音楽療法

リズム体操や発声法等の音楽療法を効果的に取り入れ、心・体・頭(脳)の健康促進につなげます。

### 脳トレと創作活動

様々な手芸品の製作や編物プログラム等の創作活動を通して脳の活性と生きがいづくりにつなげます。

### リハビリ買物

店内のウォーキングと共に自分で商品を選んで支払いまでする機会を得られ、社会参加を促します。