

笑輪

しょうりん

令和6年

12月号



日	月	火	水	木	金	土
1 体重測定週間	2	3	4	5	6	7
	タオル体操 リハビリ体操	タオル体操 リハビリ体操	タオル体操 リハビリ体操	タオル体操 リハビリ体操	タオル体操 リハビリ体操	タオル体操 リハビリ体操
8 体力測定週間	9	10	11	12	13	14
	いきいき 百歳体操	いきいき 百歳体操	いきいき 百歳体操	いきいき 百歳体操	いきいき 百歳体操	いきいき 百歳体操
15 誕生会週間	16	17	18	19	20	21
	タオル体操 リハビリ体操	タオル体操 リハビリ体操	タオル体操 リハビリ体操	タオル体操 リハビリ体操	タオル体操 リハビリ体操	タオル体操 リハビリ体操
22	23	24	25	26	27	28
		忘年会		いきいき 百歳体操	いきいき 百歳体操	いきいき 百歳体操
29	30	31	1	2	3	4
	タオル体操 リハビリ体操	休	休	休	休	タオル体操 リハビリ体操



今月のお誕生者紹介



才津	キサエ様	昭和	9年12月	5日生	90歳
永田	陽子様	昭和	9年12月	8日生	90歳
大川	悦子様	昭和	9年12月	11日生	90歳
徳永	サヨ子様	昭和	14年12月	11日生	85歳

重要!

※年末年始の休業のお知らせです!

12/31(日)~1/3(水)までお休みとなります。

城南総合スポーツセンターへ外出訓練に行きました。
11月でも暖かい気候で、気持ち良かったです😊



いつもより長い距離を歩きました。疲れもなく元気いっぱいでした😊




外出訓練
11/6・11/23



園芸活動の様子（白菜・大根・シタス・ひともじ）

（チューリップ・スイセン・パンジー）



成長が楽しみですね☆



12月の行事予定

12/23(月)～12/25(水)は
忘年会を予定しています。皆さんお楽しみに♪
(23日:ウクレレ演奏会 懐かしのあの人に...)

忘年会



今年も一年、格別のご愛顧を賜りまして、厚くお礼申し上げます。年明けにはまた元気な笑顔でお会いできますことを心より願うとともに、来る年の皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。

*写真の掲載につきましては、御本人の承諾をいただいています。

年末・年始の過ごし方！！

自宅での3つの注意点！！



1. 窒息・誤嚥

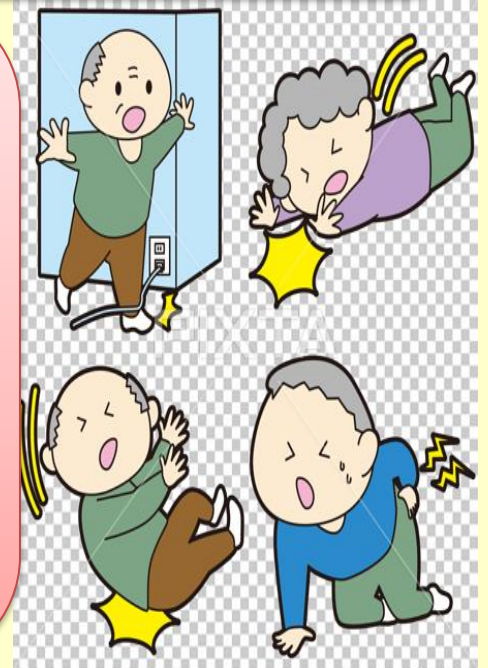
【ポイント】

- ・餅などは小さく切り、食べやすい大きさにする。
- ・飲み物で喉を潤してから食べる。
- ・よく嚙んでから飲み込む。

2. 転倒・転落

【ポイント】

- ・転倒すると大きな怪我につながる恐れがあるため、床に置いてあるものを整理する。
- ・無理な作業は控え、ご家族や専門業者にお願ひする。



3. 入浴中の事故

【ポイント】

- ・入浴前に脱衣所・浴室を温める。
- ・湯船に浸かる前に、手足から少しずつかけ湯をする。
- ・湯船に漬かる時間は10分程度にする。

