

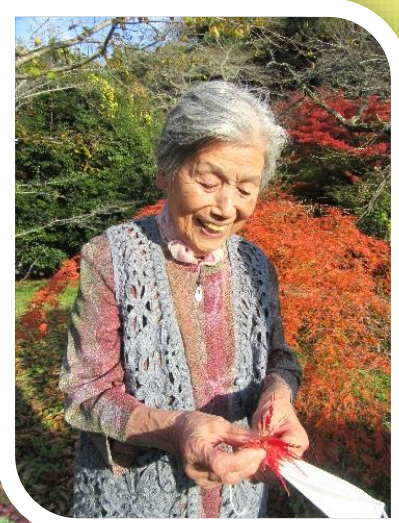
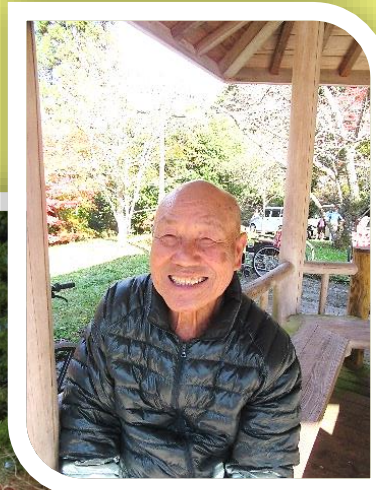
ひらはらの郷 デイサービスだより

発行日: 令和元年12月1日
発行元: デイサービスセンター
ひらはらの郷
〒722-0018
尾道市 平原一丁目10番30号
TEL(0848)21-2225

No.114

2019

紅葉



きれいな
落ち葉
見つけた



恒例の紅葉狩りに出かけました。赤や黄色に色づいた紅葉の中を散策されました。多くの笑顔も見られ、御調八幡宮の紅葉を満喫されました。



看護師だより

師走に入り寒さも一段と厳しく体調を崩しやすくなります。また、インフルエンザも流行してきます、うがい手洗いをしっかり行い予防しましょう。疲れがたまり体力が落ちてくると免疫力も低下し、感染しやすくなります。栄養価が高い食べ物やミカンなどビタミン類の豊富な食べ物を食べ、風邪を引きにくい身体を作りましょう。外出時には、マフラーで首を暖めるなど防寒対策を講じましょう。併せて寒さに負けない身体づくりに努め、元気で新年を迎えましょう。

11月より、岡 和孝さんが相談員としてデイサービスの職員として加わりました。みなさまよろしくお願ひ致します。



◆おやつ作り◆



「たこ焼き」を作りました。
上手にひっくり返されていました。
焼き加減もほど良くソース、
青のりをかけて
美味しく
いただきました。



◆海鮮ちらし寿司◆



11月の行事食「海鮮ちらし寿司」をいただきました。海老や穴子、いくらなどが盛り付けられ、一段と食欲をそそられました。大変おいしくいただきました。

12月のイベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
お休み				誕生会 散髪	散髪	
8	9	10	11	12	13	14
お休み		誕生会		散髪 売店 ～～おやつ作り～～		
15	16	17	18	19	20	21
お休み			散髪	誕生会		
22	23	24	25	26	27	28
お休み	クリスマス会	クリスマス会	クリスマス会	売店	～～もちつき～～	
	泡とともに広がる4種類のゆずの香りの湯					
29	30	31	1月1日	1月2日	1月3日	1月4日
お休み	散髪	お休み	お休み	お休み	お休み	

◆あとかき◆

今年一年を振り返ると平成から令和に元号が変わり、新しい時代となりました。また、台風などの自然災害による大きな被害があちこちでありました。来年は災害のない良い年になると良いですね。さて私は、先日「ラーメンスタジアム」というイベントに出かけてきました。味噌やとんこつ、醤油など全国から厳選された10店舗が出店され、たくさんの麺好きの方が来られていました。私は、熊本の豚骨ラーメンと大阪の醤油ラーメンをおいしく頂き、楽しい時間を過ごしました。今年もあちこち出かけましたが、来年も色々な所に出かけようと思います。(Y/N)