

令和4年12月

# 活動予定表

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
午後	休日	<p>午前中の活動</p> <p>クイズ・脳トレ・体操・塗り絵etc</p> <p>季節や行事に合わせて日替わりで行います。</p>			クリスマス飾り	クリスマス飾り	クリスマス飾り
	4	5	6	7	8	9	10
午後	休日	<p>体重測定week</p> <p>サンタクロースの飾り作成</p> <p>クリスマスツリーとサンタクロースの飾りを作成してお持ち帰りいただきます。【見当識・集中力・巧緻動作などに役立ちます】</p>					
	11	12	13	14	15	16	17
午後	休日	<p>選択活動</p> <p>①フラワーアレンジメント ②懐かしの音楽鑑賞 ③季節の塗り絵 ④カレンダー制作</p> <p>①フラワーアレンジメント ②懐かしの音楽鑑賞 ③季節の塗り絵 ④カレンダー制作</p> <p>①懐かしの音楽鑑賞 ②季節の塗り絵 ③カレンダー制作</p> <p>①懐かしの音楽鑑賞 ②季節の塗り絵 ③カレンダー制作</p> <p>①懐かしの音楽鑑賞 ②季節の塗り絵 ③カレンダー制作</p> <p>①懐かしの音楽鑑賞 ②季節の塗り絵 ③カレンダー制作</p> <p>お好きな時間をお過ごしください。①フラワーアレンジメント事前申し込み制です。④のカレンダーは正月の遊戯具を予定しています。</p>					
	18	19	20	21	22	23	24
午後	休日	クリスマス会	クリスマス会	<p>変わり湯</p> <p>クリスマスゲーム</p> <p>手・足・頭を使い点数を競いましょう【座位の安定性・上肢の動き・集中力等に役立ちます】</p>			
	25	26	27	28	29	30	31
午後	休日	<p>2023年のお祝い 壁画作成</p> <p>ウサギをテーマにお正月を迎える飾り付けを一緒に行いましょう。【見当識・巧緻動作・集中力などに役立ちます。】</p>					

## クリスマス会 19日・20日

今年のクリスマス会もサンタクロースが登場します。  
クリスマスにちなんだ歌やゲームで盛り上がりましょう。

※利用が無い曜日もゲスト利用できます。  
ぜひ相談員にご相談下さい。お待ちしております。

## 今年最後の変り湯は【ゆず湯】 21日～27日

冬至にはゆず湯に入り、かぼちゃを食べる風習があります。ゆず湯は血行が良くなり、身体が温まるため風邪を防ぎ、皮膚を強くする効果があります。  
12月も昼食にかぼちゃ料理が登場します。かぼちゃにはビタミンEやβカロテンが豊富で肌や粘膜を丈夫にし、感染症などに対して抵抗力をつける事ができるそうです。美肌にも良いと言われている食材ですので、たくさん食べて、元気に過ごしましょう。



## 豊玉デイのブログ

日々の活動内容やリハビリ、行事について載せています。  
ぜひご覧ください。

※一部機種では繋がらない場合があります。  
【豊玉デイサービスセンター施設からのお知らせ】で検索下さい。

