

スマイルハートたより

10月の行事

秋の運動会



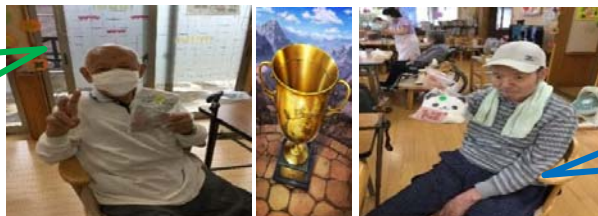
コロナウイルス感染予防の為、運動会を中止していましたが、今年、ようやく**秋の運動会**を行うことができました。どの競技も、ものすごい盛り上がりでした！！皆様から「楽しかった～」「メダルうれしい～」と喜んでいただきました。ご参加ありがとうございました！

プログラム 選手宣誓

- 1、紅白玉入れ
 - 2、棒サッカー(月・火)、ボール守りゲーム(水・木)、風船バレー(金・土)
 - 3、お菓子取りゲーム
 - 4、結果発表
- おやつの後のお楽しみ・・・ 抽選会！



ありがとう！
早速使います！



かわいい
パンダのタオル
ありがとう～☆

お誕生日おめでとうございます

10月



1日 堀江 菊枝様
5日 木村 實様
15日 篠原 あや様
17日 崎尾 和子様
20日 大野 伸一郎様
20日 加藤 誠一様



11月



1日 穂坂 吉久様
5日 外之内 みね様
12日 塚田 千恵子様



12月



11日 谷内 明様



※お知らせ



11月24日(木)、**総合避難訓練**を行います！
当日、ご利用の皆さまご参加よろしくお願い致します。

豆知識



食べる漢方で病気知らず 風邪・インフルエンザ



風邪には「**青い風邪**」と「**赤い風邪**」があります。青い風は冷えからくる風邪で、悪寒やサラサラの鼻水が特徴です。発汗効果がある唐辛子やショウガ、シナモンなどがいいでしょう。一方、赤い風邪は熱からくる風邪で、発熱や粘度のある鼻水、のどの痛みなどが起こります。熱を冷ます作用のあるミントやバナナ、りんご、大根などがおすすめです。肉など栄養価が高いものは胃腸に負担をかけてエネルギーを消耗するので逆効果。むしろ風邪のときは、邪気と闘うエネルギーを蓄えることが大切なので消化のよいおかゆがいちばんです。

11月大形やさん販売日

7日(月)、15日(火)、30日(水)



※12月以降につきましては、予定が分かり次第お知らせ致します。

発行所 デイサービスセンター
スマイルハート

発行担当 細谷・鈴木
〒319-0121

TEL 小美玉市羽刈638-15
0299-28-8000

fax 0299-28-8100

メール shoji@au.wakwak.com

HP <http://wellness-sp.com>