



# 通信



こまりが12月にオープンして早1か月。まだまだほやほやです。来て下さる方も、少人数の中でほっこり過ごして下さいます。スタッフもゆっくりご対応させて頂くことができるのでお互いに少しずつ(笑)慣れていってる様に思います。

旧年中こまりをご利用いただきありがとうございました！  
令和2年からもどうぞよろしくお願ひ申し上げます。



いつも周りに気をつけて下さり周りへ声かけも忘れない素敵な方です。笑顔もたくさん見せて下さいました。



12月9日生まれ

新しい年が素敵な1年になりますように...

## お食事タイム ご飯はいつも土鍋ごはんです☆



ご飯も一人一人に量を伺って利用者様が、手伝って下さることもあります。

土鍋ごはん  
おいしいね~



手作業・体操・脳トレ  
元気に頑張ってます!!



## クリスマスケーキ作り

お菓子作りの得意な方はみんなを引っ張って行って下さり食べるの専門の方はお手伝いしながら、みんなでスポンジ台作りにデコレーションしました。美味しくできあがり!

# 1月の予定



理美容の日  
1/27  
(月)

※ご希望者は  
事前にご予約  
下さい  
体重測定週

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
		<b>1</b> お休み	<b>2</b> お休み	<b>3</b> お休み
<b>6</b> 書道 かるた大会	<b>7</b> 書道 かるた大会	<b>8</b> 書道 かるた大会	<b>9</b> おやつ作り かるた大会	<b>10</b> リンパ マッサージ かるた大会
<b>13</b> ストレッチ体操	<b>14</b> ストレッチ体操	<b>15</b> ストレッチ体操	<b>16</b> リンパ マッサージ ストレッチ体操	<b>17</b> ストレッチ体操
<b>20</b> ストレッチ体操	<b>21</b> ストレッチ体操	<b>22</b> ストレッチ体操	<b>23</b> おやつ作り ストレッチ体操	<b>24</b> おやつ作り ストレッチ体操
<b>27</b> 理美容の日 ストレッチ体操	<b>28</b> ストレッチ体操	<b>29</b> ストレッチ体操	<b>30</b> ストレッチ体操	<b>31</b> ストレッチ体操

※ご用事等でお  
休みされた場合  
は、他の曜日  
への振替利用も  
可能です。ご  
遠慮なくスタッ  
フにご相談下  
さい

※行事等の予定は都合により予告無く変更する場合があります。  
御了承下さいますようお願い致します。



## インフルエンザ注意報！！



インフルエンザをしっかりと予防して、かからないように気をつけましょう。ただし、きちんと予防をしてもインフルエンザにかかってしまうことがあります。早期治療が大切ですから、インフルエンザが疑われるときはできるだけ早く医療機関で診察を受けましょう。

### ◆インフルエンザや風邪が重症化しないための予防4原則◆

#### 予防その1

普段から健康管理をし、十分に栄養と睡眠を取って抵抗力を高めておきましょう。

#### 予防その2

人が多く集まる場所から帰ってきたときには手洗いを心がけましょう。

#### 予防その3

アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。

#### 予防その4

咳エチケットを行いましょう。

風邪にかからない元気な体を維持しましょう！

## こまりからのお願い

- ・衣類など持ち物には、お名前を記入してくださいませよう宜しくお願いいたします！！同じ物や忘れ物があった時に迷子になってしまう心配がありますので、お手数ですがご協力お願いいたします！
- ・ご利用時に、足が冷える方は、上履きのご用意をお願いいたします。

ご不明な点等ございましたらいつでもご連絡ください。

デイサービスこまり 072-395-4701

