



# メイプル新聞 12月号



あっという間に師走となりました。寒さもますます

厳しくなり冬の足音も、もうそこまで来ていますね。



年末に向けて色々な準備もあり忙しいと思いますが体調には

十分に気をつけて過ごしましょう！！

## 選択外出第2弾!!博物館見学



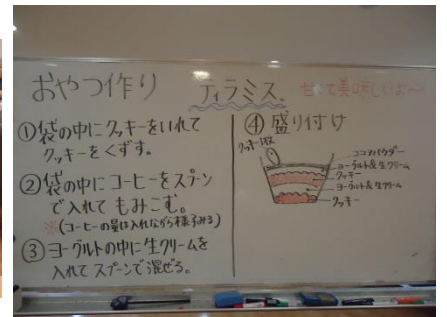
選択外出第2弾は市立郷土歴史博物館へ行きました。今回は徳川将軍家の名宝と越前松平家伝来の将軍家の遺宝の特別展をしており、徳川将軍家ゆかりの品々を興味のある方は十分に鑑賞し楽しまれています。また常設展示室では「ふくいのおゆみ」「城下町と近代都市」等の歴史が展示されており皆様、一つ一つじっくりと見学されておりました。



## おやつ作り



今月のおやつ作りは甘くて美味しい「ティラミス」でした。クッキーをくずしてコーヒーに浸し、生クリームとヨーグルトを混ぜ浸したクッキーと2層に盛り付け一番上にココアパウダーをかけ出来上がりです。簡単に出来、美味しかったので皆様からは好評でした♡





# 避難訓練



18 (火) メイプルで避難訓練がありました。皆様には事前にお知らせしていましたが午後からの体操中だったのでビックリされた方もおられました。火元は厨房からと想定し職員の声掛けにて誘導し安全に避難することができ消防隊長より花丸を頂きました。ご参加頂いた皆様、ご協力ありがとうございました。



## 冬に備えて体力づくり



冬はどうしても体力が落ちて風邪など引きやすくなります。そんな時こそ強い体づくりをしましょう。まずは、手洗い・うがいをしっかりして手は石鹸で丁寧に洗い、うがいも水でするより緑茶の方が効果があります。  
また、しっかり食べてよく寝ることも大切です。  
身体を冷やさないよう暖かい格好で過ごしましょう。  
身体を暖めてくれる“しょうが”をとるのもいいでしょう。  
洋服の着すぎにも注意し、外出時にはマスクを着用し予防していきましょう。



### 12月 散髪予定

- 4 (木)
- 9 (火)
- 17 (水)
- 19 (金)
- 22 (月)



### 12月 行事予定

- 3 (水)・5 (金)・9 (火)  
藤島幼稚園来訪
- 24 (水) クリスマス会



発行元：メイプルケア大宮デイサービスセンター