

# メイプル通信

～12月号～



祝 当社ホームページ完成!!

アドレスはこちら → <http://www.meipurucare.com/>

または

メイプルケア

で検索

11月も末になり、いよいよ年末と言っていい時期になりましたね。みなさんも、御家族やお友達と大掃除やお正月のお話しをされてると思います。メイプルでも、年末年始の行事や掲示物の準備を大急ぎで取り組んでいます。

今年も、残りあとわずかとなりましたが、引き続き、気を引きしめて体調管理をして、元気に年末を過ごしましょう。



11月におやつ作りでたこ焼きを作りました。

刻んだキャバツを生地に入れ、利用者様に具を入れて頂いたり、クルクル竹串でたこ焼きを返して頂きました。



具は、タコは固い為、入れずにそのかわりに

ウィンナー・チーズ・コーンを入れました。



自分で作ったたこ焼きはとっても美味かったですね。

12月のリハビリ

今回もメイプルの小林PT(理学療法士)より

# 冬を元気に過ごすためのアドバイス!!



〇寒くなると、どうしても背中が丸くなり、姿勢が悪くなりますので、正しい姿勢をとりましょう。

背すいだけを伸ばそうとすると、腰に負担がかかり、腰を痛めてしまう可能性があります。

正しい姿勢をとる際には、アゴをしっかりと引きましょう。アゴを引くことで同時に腰も伸び、背すいもしっかり伸びます。

自宅で過ごされる時も、できるだけ正しい姿勢をとって下さいね♡

11月18日～11月22日まで“ドライブ”期間とし、朝倉氏遺跡・一乗滝に紅葉ドライブへ行きました。🍁🍁🍁🍁🍁🍁

ほとんどの利用者様に楽しんで頂けました。あいにく、天候の悪い日が多く、車から降れない日がありましたが、「なかなか来れないから良かった」、「みんなとゆっくりお話ししながらだから楽しかった」など、とても嬉しいお言葉を頂けました。🍁🍁🍁🍁🍁🍁



♡ 12月の行事予定 ♡

5日 大正琴

25日 クリスマス会

12月の散髪日

4日(水)

12日(木)

17日(火)

20日(金)

30日(月)

