



今年のカレンダーも、とうとう残り1枚となってしまいました。めっきり冷え込んでまいりましたが、いかがお過ごしでしょうか？寒いからと言って、毎日厚着になってはいませんか？

大切なのは肌着です。素肌にフィットする伸縮性のある肌着をまず着ましょう。そして2枚目は裏が起毛しているものや、ウール素材など厚みのあるものがオススメ。圧迫は感じないけど、それなりにフィットする感覚のものが良いです。3枚目は毛糸のセーターなど空気の層を増やすモコモコ素材がオススメです。

無駄な厚着は、身体の動きが鈍くなる、太りやすい、肩がこる、汗をかいて風邪をひきやすくなる…といったデメリットがたくさんあります。

思い切って少し薄着になり、十分に身体を動かして健康な身体で新年を迎えましょう。

機能訓練指導員 中山 梢

基本理念

- 一、高齢者の生活と人権を尊重し、公正で開かれた施設運営に努めます。
- 二、高齢者が地域で安心して生活を送ることができる拠点施設となるように努めます。
- 三、施設は、利用者の社会生活の場として位置づけ、安全で安心した日常生活を送る事ができる環境作りに努めます。
- 四、職員は、常に満足のいただけるサービスが提供できるように励み、地域社会活動にも積極的に関わり、地域から求められる施設となるように努めます。



12月お誕生日の方

角崎	はる様	長瀬	秀子様
南	律子様	木南	理様

おめでとうございます

・新春お楽しみ会 上旬
・足湯week 中旬

☆テイサービスからのお願い

- ・携帯電話の使用や持込、貴重品の持ち込みはご遠慮下さい。
 - ・持ち物には全て記名をお願いします。
 - ・病気治療のため食事制限が必要な方もおられます。お菓子類など食べ物の持込はご遠慮下さい。
- 尚、食中毒発生防止の為、皆様のご協力をお願いいたします。**





箸つまみゲーム



ほれ、たくさん採れたよ～



栗ひろいゲーム



なかなか滑るねえ



新ブランド米「富・富・富」でミニおにぎり作り



紅葉ドライブ

11月のドライブでは紅葉を見に、古城公園や呉羽山・二上山に行ってきました。古城公園では、ふれあいコーナーでうさぎとモルモットとふれあい、おやつにたい焼きを食べ、心も身体も温まりました♪



ふわふわのモコモコやね～



かわいいですね♪

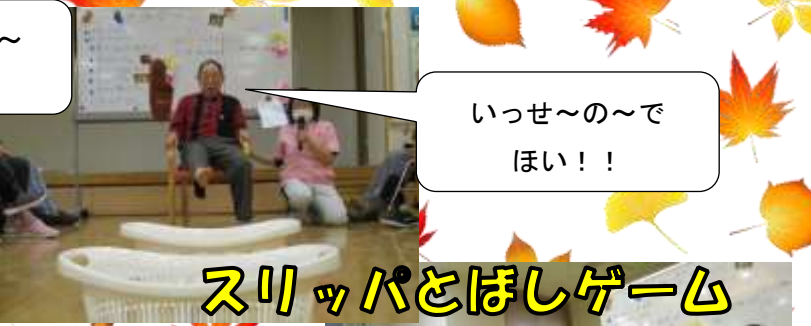


In 古城公園

秋の大感謝祭ゲーム



たくさん掘るわよ～それ!!!



いっせ～の～で
ほい!!!

スリッパとぼしゲーム



芋ほりゲーム



ねずみに食べられました
マイナスで～す



タイヤ転がしゲーム



In 呉羽山



すばらしい富山の街の景色

