



めくもいだよ！ 11月号

あっという間に11月。朝晩の冷え込みが増し、季節の移り変わりをを感じる頃になりましたね。この時期は寒暖差や乾燥の影響で風邪をひきやすくなり、肌や喉の調子を崩しやすくなります。11月は「冬を元気に過ごすための準備期間」と言われます。バランスのとれた食事や適度な運動、そして十分な休養を心がけ、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

11月 レクリエーション予定表

日	月	火	水	木	金	土
						1 カードゲーム
2 カードゲーム	3 書道	4 室内ゲーム	5	6	7 脳トレ	8 カラオケ
9 カラオケ	10 ネイル体験	11	12	13 カレンダー作り	14	15
16 カレンダー作り	17 めくも리카フェ	18	19	20 クラフト	21	22
23 クラフト	24	25 消防訓練	26	27 脳トレ	28 壁画作り	29
30 壁画作り	ご利用日に休まれた方は変更もできますので職員又はケアマネジャーにご連絡ください。また、ご利用日の曜日変更も可能です。お気軽にお尋ねください♪ ☎ 0584-93-1811					

11月のお菓子販売

11月 13日（木）
14日（金）
15日（土）
16日（日）

お買い物上限額1,000円のため
1,000円以上のお金をご持参
されないようお願いいたします

10月の壁画 柿とサツマイモ



ご報告

長らくお待ちいたしました!! めくもいの郷入浴改装工事完成しました!

脱衣室



洗身場



機械浴

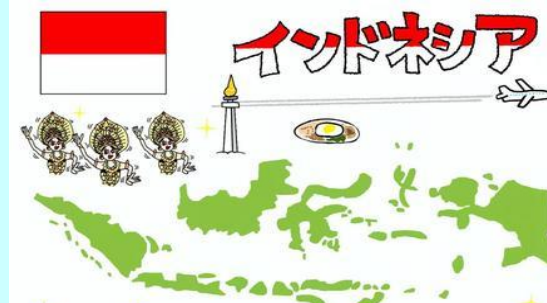


機械浴は身体が不自由な方でも座ったまま湯舟に浸かれます



天井からお湯が流れる「滝の湯」
で庭を眺めながら癒しの
ひと時をお楽しみください

介護職員紹介



インドネシアから
来ました。

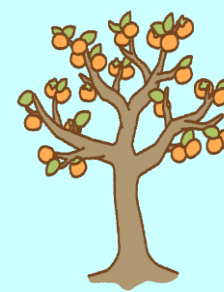
よろしく
お付き合いします



エム リズキ アルディアンシャ
いつも笑顔で頑張ります。

リオカ パサリブ
お寿司が好きです。力仕事
は任せてください。

レクリエーション



柿だよ!! どうぞ



さつまいもも美味しそうでしょ

秋といえば食欲の秋
さつまいもと柿を作りました。