



冬の寒さが身に染みてくる師走になりました。今月のデイ便りは11月に行われました**焼き魚大会**と**フラダンス**の様子をお届け致します。
今年の秋刀魚は良く太った大きな秋刀魚でした!もちろん炭火焼きです(*∇*)焼け始めるといい匂いがホールの中に広がっていきます!皆様にもお手伝いして頂き、おいしく食べることができました☆
ボランティアでマウナラニの皆様にお越し頂きました☆13名のダンサーの中には子供のダンサーもいて、とても可愛らしい様子を見ることが出来ました♡綺麗なフラダンスでひと時のハワイを感じる事ができました!
12月も楽しい行事を予定しております。皆様ぜひご参加ください☆

難読地名クイズ

さてさて今回は番外編!長崎県からの出題です!!
ぜひ読めるか挑戦してみてください(-_-)☆

- 諫早
- 魚津ヶ崎
- 彼杵宿郷

答えは脳トレの時間に...

今月の目玉イベント

1日 シネマ & 書道教室
8日 料理の鉄人
15日 トレッキングツアー
22日 合同誕生会
25日 クリスマス会
29日 餅つき & 忘年会

ワンポイントアドバイス

ヒートショックについて

ヒートショックは急激な温度により血圧の変動を引き起こします。血圧の変動は心臓や脳に負担をかける事になります。

発生時期や起こりやすい場所
毎年11月~4月に多く発生します。
トイレ、浴室、洗面台など極端に温度差がある場所で引き起こしやすいです。

対策

- ・部屋間の温度差をなくす。
- ・入浴前と入浴後に水分補給を行う。
- ・長湯はなるべく避ける。
- ・浴槽から急に立ち上がらない様にする。
- ・体調が悪い時や睡眠薬等の服用後は入浴を避けましょう。

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
シネマ & 書道教室	国語・算数	言葉遊び・算数	しとどい・国語	間違え探し	難解地名クイズ	お休み
	魚釣りゲーム	魚釣りゲーム	ボーリング	ボーリング	ボーリング	
8	9	10	11	12	13	14
料理の鉄人のめざせミシュランの星★★★	国語・算数	社会・言葉遊び	しとどい・算数	難解地名クイズ	言葉遊び・算数	お休み
	輪投げ	輪投げ	キックボーリング	キックボーリング	キックボーリング	
15	16	17	18	19	20	21
トレッキングツアー	言葉遊び・算数	間違え探し	難解地名クイズ	言葉遊び・算数	国語・算数	お休み
	ペタンク	ペタンク	ゲートレク	ゲートレク	ゲートレク	
22	23	24	25	26	27	28
12月合同誕生会	間違え探し	難解地名クイズ	クリスマス会	国語・算数	しとどい・算数	お休み
	ジャンプでシュート	ジャンプでシュート	玉入れ	玉入れ		
29	30	31	新型コロナ感染対策について 新型コロナ感染対策として引き続き、手洗い・マスク着用をお願い致します。 またインフルエンザの流行期にもなっており、送迎時同居ご家族の体調を確認させて頂いております。 感染防止の為、ご協力お願い致します。 早いもので、今年も一月となりました。本年も誠にありがとうございました。 寒さ厳しい時期ですが、お体に気をつけてよいお年をお迎えください。			
餅つき & 忘年会	難解地名クイズ	言葉遊び・算数	ダーツ	ダーツ		