



望 メディカル通信

● 平成28年12月号 ●

喫茶ツアー

大好評！喫茶ツアー♪
大府にある【LUMIERE】と【マックカフェ】に行きました。



クリスマスリース作り



12月カレンダー作り



クリスマスイメージして
作りました★

来月の予定

・2月カレンダー作り ・書き初め ・初詣

望メディカルデイサービス

〒458-0919 名古屋市緑区桶狭間神明1701番地

FAX(052)626-3021 (生活相談員)

Tel(052)626-0067 担当 川端

12月の予定

				木	金	土	
				1	2	3	
				1月カレンダー作り 年賀状がモチーフですよ			
日	月	火	水	ゆかいご飯	さば味噌煮	豆腐カレー	
4	5	6	7	8	9	10	
				1月カレンダー作り 年の初めの挨拶はコレ！			
クリームシチュー		スパゲティ	★すき焼き風 コロッケ	オムレツ	たこめし	煮魚	
11	12	13	14	15	16	17	
				お正月飾り作り 今年はミニ門松を作りましょ！			
とほろご飯		肉豆腐	焼きそば	魚フライ あんかけ	卵の袋煮	餃子 あんかけ	
18	19	20	21	22	23	24	
体を動かそう		大正琴 発表会		クリスマス会			
キックターゲット		ボーリング		ビンゴゲームで何が当たるかな～？			
鶏照煮		ぶい大根	7-ヨーハイ	焼きうどん	変わり揚げ	チキンライス	
25	26	27	28	29	12/30(金)～ 1/3(火) 年末年始の 休業日です		
クリスマス会		カラオケ		体を動かそう 雪合戦			
揚げ出し 豆腐		中華風 混ぜご飯	ホーク ビーンズ	つくお照煮			

12月

今年も残り少なくなってきました。今年には去年に比べてインフルエンザの発症が早いようです。予防接種をし、常の手洗い、うがいをしっかり行い健康管理をしましょう。

医療法人 松清会
理事長 松本清

あいうべ体操『う』

今月はあいうべ体操『う』の体操についてお話しします。『う』の体操は『う～』と口をとがらせ、唇を前に突き出してください。この体操では口の周りの筋肉が収縮し、唇を閉じるのに重要な口輪筋という筋肉を鍛えることができるので、1日30回を目安に行ってみてください。

来月号では『え』の体操についてお話していきます。

スペラデンタルクリニック
歯科医師 野々村 大雅

寒い時期の運動の注意点について

- ①準備運動をしっかり行いましょう。
準備運動は、時間をかけてゆっくり体を温めていきます。外へ出る前に家の中で体操やストレッチを行うことも工夫の一つです。
 - ②服装に気を配りましょう。
外へ出る時は、3～4枚薄手のものを着ていくと良いでしょう。運動をし始めると暖かくなるので帽子や手袋を取ったり、必要であれば着ているものを脱いで調整しましょう。
 - ③暖かい時間に運動しましょう。
夏の時期は日も長く、暖かいため朝早く、夕方遅くまで運動できますが、寒い時期は気温も低くなってきます。できるだけ日中の暖かい時間を有効に活用しましょう。
- 理学療法士 山本 博