



# 11月の予定



日	月	火	水	木	金	土		
				1	2	3		
				カラオケ	秋のミニ運動会			
					塩焼きそば	他人煮	玉入れゲーム BOX積みゲーム	玉入れゲーム パン喰いゲーム
							天津甘栗 コロッケ	
4	5	6	7	8	9	10		
	秋のミニ運動会		12月カレンダー作り					
	ボール送りゲーム							
	牛肉コロッケ	といてし	厚揚げ 味噌煮	カレーソテー	焼きうどん	オムレツ		
11	12	13	14	15	16	17		
	12月カレンダー作り		カラオケ	トランプ かるた	お茶会			
	ビビンバ丼	アジフライ	豆腐 ハンバーグ	柳川風煮	ぶり照り焼き	肉じゃが		
18	19	20	21	22	23	24		
	お茶会		水墨画			カラオケ		
	卵の袋煮	スパゲティ	すきやき コロッケ	チキンライス	鶏の照煮	さば塩焼き		
25	26	27	28	29	30			
	カラオケ	壁飾り用クリスマスツリー作り(全体)						
	赤魚酒蒸し	親子煮	肉団子の煮物	エビカツ	肉豆腐			

## ★慰問★

ギター演奏のお二人が  
来てくれました。  
優しい音色に癒されます♪



## ★午後のひととき★



たこ釣りゲームで大いに  
盛り上がりました♪

★9月の終わりに避難訓練を行いました。  
何事もないのが一番ですが、  
万が一の事態に備えて…

◆可愛いお客様 第2弾◆  
幼稚園に続き、今月は小学2年生が  
遊びに来てくれました。



## 11月のカレンダー

美しく染まったもみじと  
大輪の菊の競演です。

# 望

平成30年  
11月号

戌



## メディカル通信

11月、秋も深まり紅葉も鮮やかになっています。  
朝・夕と昼との温度差が厳しく  
体調不良になる方が多くなっています。  
体調管理をしっかりしていきましょう。  
それとインフルエンザの予防接種も  
受けましょう。

医療法人 松清会  
理事長 松本清



## 体力測定 (5m歩行テスト)

5m歩行テストとは、5mの距離を何秒で歩けるか  
歩行速度を測定するテストで、  
通常歩行時間(いつも歩いているように歩く)と  
最大歩行時間(できるだけ速く歩く)を測定します。  
5m歩行テストでは、移動や歩行能力を  
測定するだけでなくその速度から「転倒リスク」や  
「横断歩道が渡れるか」などを判断することが  
できます。

- 横断歩道を渡りきれない：5秒以上 (1.0m/秒)
- 転倒リスクが高くなる：6.2秒以上 (0.806m/秒)



理学療法士  
山本 博

## 12月の予定

- ・1月のカレンダー作り
- ・クリスマス会
- ・大正琴発表会

## 望メディカルサービス

〒458-0910 名古屋市緑区桶狭間森前1106番地

TEL(052)626-0067

FAX(052)626-3021

生活相談員 川端 佳子  
山田 由香