



今年もあとわずかになり、寒さも次第に厳しくなってきました。
 場所によっては初雪が降り始めている地域もあるようです。
 冬と言えば、丹前を着て、コタツに入り、ミカンを食べながら
 熱いお茶を飲みたくなりますが、そういう時期こそ少しの運動をすることにより、
 基礎代謝を上昇させ、風邪やインフルエンザに負けない身体づくりをしましょう。

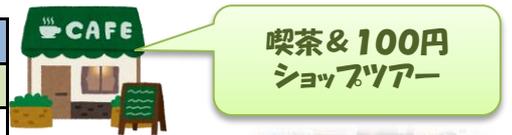


医療法人 松清会 理事長 松本清

12月の予定

先月11月はこんなことをしました

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----------------------------------|---------|--|------------|--------|---------|-------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1月カレンダー作り 来年の干支は…ひつじです！ | | | | | | |
| | エビピラフ | マーボー豆腐 | 鮭タルタルソースかけ | 卵の袋煮 | 肉うどん | ハッシュトビーフ |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 選択レクリエーション | | | | | | |
| | カラオケ | 小物入れ作り | | | スリッパとぼし | |
| | ★豆腐かつ | そぼろご飯 | ポークビーンズ | さば味噌煮 | オムレツ | スパゲッティ |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 正月飾り作り | | | | | | ほほえみ 会慰問 |
| ミニしめ縄付き壁飾りだよ♪ | | | | | | |
| | 焼きそば | 餃子のあんかけ | ヒビンハ丼 | 豆腐のくず煮 | エビかつ | 親子煮 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| クリスマス会 | | | | | | |
| ビンゴ大会します！景品ありです☆ | | | | | | |
| | さわらみぞれ煮 | カレーうどん | ★千金南蛮 | 千金ライス | 肉豆腐 | 八宝菜 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |
| | 回想法 | 望メディカルデイサービスは 12/30(火)から1/4(日)まで お休みをいただきます | | | | |
| | | フルコキ | | | | |



何を買おうかな♪



これに決めた！

美味しいね！



1番人気のケーキ♪

有松イオンショッピングセンターにて

12月カレンダー作り



クリスマスツリーのデザインです

クリスマスリースも作りました！

中身は新聞紙

来月1月にはこんなことをします

- ・ 2月カレンダー作り
- ・ 初詣

かわいくできたよ

望メディカルデイサービス【事業所番号 2371402989】
 〒458-0919 名古屋市緑区桶狭間神明1701番地
 Tel.(052)626-0067 担当：長野・川端(生活相談員)
<http://nozomi-candd.net>