

# おおふじ



日頃より、当デイサービスをご利用いただき誠にありがとうございます。  
マスクや検温等による、感染予防対策にご協力いただき感謝申し上げます。

今年も残り1ヶ月となりました。これからの時期は、インフルエンザにも気を付け  
より一層予防対策に取り組んでいきたいと思えます。引き続き健康管理を心掛  
けて過ごしましょう。

12月21日は、「冬至」です。日本ではかぼちゃを食べて、ゆず湯に入る習慣があ  
ります。かぼちゃは、ビタミンEやβカロチンが豊富で老化防止や免疫力を高める  
効果があるそうです。ホクホクのかぼちゃを食べて元気に年末を迎えたいです  
ね。



12月飾りが完成しました！  
壁一面 華やかになりました♪

セラバンド体操です 皆様、張り  
切って参加して下さっています☆



## 12月の予定

8日(火)9日(水)  
デザートバイキング

21日(月)冬至メニュー  
たらのゆず釜蒸し、かぼちゃ旨煮 等

24日(木)クリスマスメニュー  
カレーピラフ、ローストチキン 等

25日(金)誕生日メニュー  
赤飯、豚の角煮 等

## はればれトピックス

お手玉入れの  
様子です。  
狙ってねらって...  
見事に命中  
していますね！

