



街のあちこちでポインセチアが目につく季節となりました。今年も残り一カ月となり、この一年を振り返り、いつも皆様の素敵な笑顔に癒されていたことを思い出します。一年間ありがとうございました。

## 活動紹介

### <デイお楽しみ会>



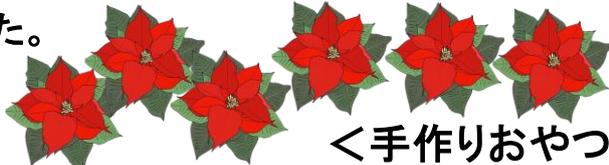
♪マツケンサンバ～オレ  
曲に合わせて身体を動かします♡



箱の中身は  
何かなあ？



職員によるマジックショーや  
二人羽織も行いました。



### <手作りおやつ>

餃子の皮を使ってミニピザを作りました！  
玉ねぎ、ピーマン、ハムとチーズを  
のせてトースターで焼きました。「おいしい」と  
言っていました。



## 今月のおすすめ 健康情報

- ・歯ブラシマッサージ・・・歯ブラシで口の中を優しくマッサージする
- ・唾液マッサージ・・・耳の下あたりを優しくマッサージ  
頬もすると良い
- ・舌の体操  
・・・上下左右に思い切り舌を出す  
・・・「パパパパ・・・タタタ・・・」とはっきり発音  
・・・「あいうべー」とはっきり発音  
・・・左右前後に傾けたり回したりする  
・・・舌を上あごに押し付け、5秒キープしたら  
「ポン！」と音がするように離す

簡単にできることなので毎日続けるととても良いですね

## おしらせ

☆出張理容トマトが12/ 23(月)にあります。  
(カットのみ2,400円、顔そりのみ1,100円です。)  
希望される方は職員にお申し出下さい。



調整しやすい  
服装で、いらし  
て下さいね！

