



2022年11月 ライフモアのお知らせ



11月行事 予定

- ★10日(木) フラワーアレンジメント
- ★21日(月) 3F 文化祭
- ★23日(水) 誕生日会
- ★28日(月) 2F 文化祭

今月の行事食 11/24(木)

詳細は裏面

行事食につきましては、特別行事食代として330円ご利用料と一緒に徴収させていただきます。



《ご家族様へ》

* 年末年始のご面会について

12/31-1/3までガラス越し面会を行います。ご希望の方はお早めにご連絡ください。感染者増加のニュースを受け、面会できるご家族様は**二名**までと限定させていただきます。**ご面会時間は15分**ほどとなります。

期間も短くお忙しいとは思いますができるだけ皆さまが面会できますようご理解ご協力の程よろしく願いいたします。

またこの間、洗濯物の受付に関してはお控えいただきたく存じます。どうしても都合の合わないときは事前にご一報ください。

* インフルエンザワクチン予診票の返送をお願いします。

ワクチンをご希望されない方は相談部までご連絡ください。

* 10月から引き続き職員が衣替え準備とタンスの整理をしております。

衣類交換にいらっしゃるときは前日までにご連絡ください。

業者洗濯をご利用のご家族様もご準備お願いいたします。

* 今月から訓練部より書類を同封させていただくことがございます。

担当者不在の際は折り返しご連絡いたします。



ライフモア NOW 2022.11.10



行事食のお知らせ 11月12月分と10月後半からの報告

祝
鯛最中

おやつ
果物 柿

炊き合わせ
茶碗蒸し

清汁
握りずし

十一月二十四日
創立記念日の祝い膳

祝

その他予定

11.15
七五三
吹き寄せご飯

11.23
誕生会
お赤飯
誕生会ケーキ
アイスクリーム添え



10.25 秋を楽しむ食事 おさしみ

食欲の秋到来!
美味しく食べて元気に過ごしましょう。



ハロウィン



紅葉

おやつも
楽しい。

10.26 誕生会 赤飯

11.3 文化の日 松茸ご飯

10.24 レク大会 ちらし寿司



寒くなると便秘になりやすいと言われています。
便秘を改善するには、まず生活習慣を見直すこと。
適度な運動 早歩きなどの習慣化
食生活の改善 水分を十分取り、
食物繊維をバランスよく摂取すること

不溶性食物繊維

穀類 豆類 野菜 きのこと

水溶性食物繊維

海藻 こんにゃくなど

両方をバランスよく補う



早歩きの習慣