



2022年12月 ライフモアのお知らせ



12月行事 予定

- ★ 1日(木) クリスマスリース
- ★ 8日(木) フラワーアレンジメント
- ★ 21日(水) 誕生日会
- ★ 22日(木) クリスマス会
- ★ 28日(水) 餅つき



行事費について

- クリスマスリース(材料費) 1000円
- フラワーアレンジメント(材料費) 900円
- 12月行事費 550円
- 1月行事費 550円
- 特別行事食について
- 12月食事費 550円
- 1月食事費 550円
- 行事費/行事食費として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。

事前予約制です。

面会時間は**15分**、**2名様**までとなっています。

なお**高校生以下のお子様**のご面会はお遠慮いただき
おきます。また**ご面会者様が当日咳・発熱・下痢等の体調
不良**の際には面会を中止とさせていただきます。

ガラス越し面会の時間帯(10:00~17:00)での洗濯物の
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
都合の合わない場合は事前にご一報ください。

今年12月のクリスマス会でご利用者様にプレゼントをお渡
しします。2Fはモコモコ靴下、3Fは小物入れ(靴下入れ)
を予定しております。

* 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 こんにやくなど

両方をバランスよく補う



早歩きの習慣