

平成で迎える最後の師走です。

今年ももうすぐ終わろうとしています。月日が経つのはあっという間ですね。デイサービス軽井沢では、この1年たくさんの利用者様と出会うことができました。この出会いに感謝し、来年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



冷えは万病のもと

冷えはちょっとした不調と思われがちですが、実は万病のもと！
 「足が冷たい」「肩がこる」「しもやけが出来やすい」
 「腰が冷えると腰痛や足にしびれを感じる」など冷えの感じ方は人によって様々です。冷えを感じたら痛みのある部分を温めると効果的です。肩がこりやすい人や、首が冷えると風邪を引きやすい人は、首の後ろが大事な温めポイントになります。
 また、冷えると内臓働きが低下し免疫力も下がり、全身の活動に影響します。冷えから体調を崩しやすい人は、全身を温めましょう！

体を温める食べ物



11月の誕生日会 お写真のない方2名



今月は6名の方々が誕生日を迎えられました。皆さま、お誕生日おめでとうございます！

11月のイベント

秋の特別おやつ！

今年は台風の塩害被害により紅葉狩りに行けなかったため、秋らしいおやつを皆さんと一緒に食べました！



外食イベント♪

今月は4名の方が参加されました。女性が多いお食事会となり、とても賑やかな時間になりました！



2018年12月 イベントの予定

クリスマスおやつ
 外食イベント
 誕生日会
 ヘアカット
 軽井沢マーケット
 (パン屋)
 (きりみ屋)



予定は変更する場合がございます。ご了承ください。

年始のご挨拶について

利用者様へのご挨拶はお気持ちとして皆様にお送りしておりますので、喪中の方には、大変失礼とは存じますが、ご了承ください。