

❁ 出前講座 ❁

砺波市健康センターの松村さんにお越しいただき、「栄養視点での介護予防について～フレイル予防～」という題でお話ししていただきました。



フレイル予防のポイント

- ①栄養
 - ②身体活動
 - ③社会参加
- ということなので、
これからも元気に
デイケアを
ご利用いただき、
リハビリを頑張っていき
ましょ～！！



★ おやつ作り ★

今月のメニューは「みたらし団子」です！もちもちの白玉に仕上がりました♪
甘じょっぱいたれをかけて完成です☆



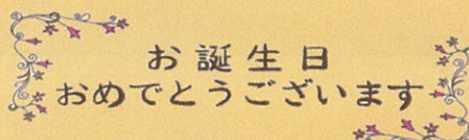
◇ みゅーじっくセラピー ◇

みゅーじっくセラピーでは、小道具を使用し、懐かしい歌謡曲に合わせて身体を動かしました。昔を思い出して歌っておられる方がいたり、手拍子をされていたり、皆さん楽しまれている様子でした！(*^_^*)



祝 誕生会 をしました！！

11月に誕生日の方が7名おられました。皆様をお祝いし、色紙のプレゼントと誕生日の歌を唄いました。誕生者の方の中には、来年百寿を迎えられる方がおられます。これからもお元気で素敵な日々をお過ごしください！(^~)/



〒932-0305

富山県砺波市庄川町金屋
字岩黒38-1

TEL 0763-82-6870

FAX 0763-82-4192

<https://www.shogawa.jp/>



編集後記

今年も残り1か月となりました。あっという間に年末です。年々早く感じます。皆さん、今年はどうような1年でしたか？ 来年もよろしく願います♪ 富樫 清水 桐木