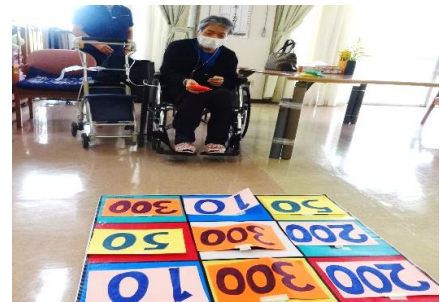


# 日中活動紹介

## 【ゲーム】

「ボッチャゲーム」では、皆様が、高得点を狙って玉を真剣にむきつけていました。力を加減や投げ方を工夫していらっしゃる方もいました。



創作活動では折り紙で「イチヨウ」を作りました。イチヨウの木が出来ていくのを見ながら「秋だね」と満足気に見る方が多くいらっしゃいました。完成した作品はデイルーム脇の壁に、9月から作成していたブドウ畑も合わせて飾り「秋の風景画」が広がりました！

## 「創作活動」

# いきいきだより

## 「お楽しみ」

お楽しみ前半に「紙芝居」の読み聞かせを行いました。昔話を聞きながら「懐かしいな」「水あめを食べながら、友達と見に行つたよ」との話も聞かれました。後半に、音楽クラブや料理教室を行い、講師の指導のもと楽しく活動を行うことが出来ました！料理教室では「イモもち」を作り「美味しかった！」「またやりたい！」と楽しみにされている言葉もありました。

いきいきの郷通所介護事業所  
令和4年11月24日発行  
第140号  
☎ 023-681-4768  
📠 ホームページアドレス  
<https://kagayakinokai.or.jp/>



**体を温める**  
 湯やスーパ、葱や生姜等で体を温めると、血行が促進され、自律神経の働きがよくなり、免疫力がアップします。



**寒暖差による体温調節の負担を減らす**  
 移動前後の室温にできるだけ差がないよう、暖房機器など事前調整する。外出時は、帽子や手袋等を使用し、肌は露出部分を減らす。入浴後は体が冷えやすいので、水分は丁寧拭き取る。汗をかいたときは、替える。

**冷えの対策**  
 血液の流れが滞ると体に冷えを感じます。血流が滞る原因は、加齢や生活習慣、高血圧やストレス等々です。寒暖差による体への負担に注意して過ごしましょう。

## 12月のお菓子

### 「だるまのレーズンサンド」

だるまや菓子店  
 だるまの形のクッキーでレーズンバタークリームをサンドしたお菓子。洋酒の効いたクリームが絶妙！！毎年利用者様にも大人気です。パッケージもだるまで、美味しさが倍増です。



## フォトギャラリー ☆お料理教室編☆

