

みなと通信 11月

(有)ミナト交通
 でいサービスみなと (放課後デイ)
 神栖市土合南 2-1-21-1
 電話: 0479-48-0300
 F A X : 0479-48-5187



食欲の秋！読書の秋！運動の秋！一番の楽しみは美味しい食べ物ですね♪美味しさあまりたくさん食べすぎてしまいます🍴食べた後はしっかり体を動かして！心も体もリフレッシュ(*▽*)していきたいです😊

10月のみなとっ子

ハロウィン顔抜きパネルでパシャリ



息栖神社に行きました



二礼・二拍手・一礼。上手にできました



外の池には鯉がいたよ



避難訓練をしました！今回は避難場所（波崎高校）までの訓練です🍴落ち着いて避難出来ました！



今月は休日利用のメンバーと疫病退散の願いを込めて息栖神社に参拝に出掛けました。

お詣りの作法も個性的で面白く忍潮井にいる錦鯉を眺めたり楽しい時間を過ごしました。みんなの願い届くといいな☆

そして10月と言えばハロウィン！今年は顔出しパネルでかわいいオバケに変身しています♪

地震を想定しての避難訓練。避難指定場所の波崎高校まで落ち着いた行動をとりスムーズに避難することが出来ました。災害に備え、今後も度々訓練は実施されます。

看護師からのひとこと



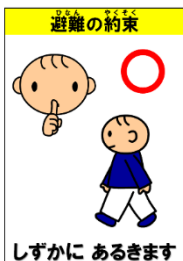
朝晩の寒暖差がはっきりしてきています。冷えによる体温低下は血行が悪くなり、芽根気力が下がりがちです。そこで、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザにかかりにくい身体をつくりましょう

身体を温めると胃腸の働きをよくなり芽根気力を高めます入浴時は 38℃～40℃のお湯に15分～20分程度浸かりましょう。

《代謝を良くする食材》

赤身肉・鶏肉・イワシ・鮭・ピーマン
 かぼちゃ・ごぼう・大根・ニンニク・生姜
 りんご・納豆・味噌・漬物・チーズ・玄米

避難の約束	
お	おさない
は	はしらない
し	しゃべらない
も	もどらない



11月行事予定

- ・避難訓練
- ・体力づくり