

みなと通信 11月

(有)ミナト交通 2020, 10, 22, 発行 No.59
 でいサービスみなと(生活介護・日中一時)
 神栖市土合南 2-1-21-1
 電話:0479-48-0300
 FAX:0479-48-5187



秋の声が聞こえる美しい季節が到来しました。朝夕はめっきり冷え込むようになりましたね。みなとでも体調管理に気を付けながら、すこやかに過ごせるよう日々の活動で健康づくりに励んでいます。

10月のみなとさん

Go To ピクニック

みんな楽しみにしていたピクニック。
 好天に恵まれて笑顔もたくさん!



仲良し二人組!



外は気持ちいいね!



お腹いっぱいだあ



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、免疫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。体を温めると胃腸の働きを良くし免疫力を高めます。入浴時は 38℃~40℃のお湯に 15分~20分程度浸かりましょう。また、バランスの良い食事を取り、十分な睡眠も大切です。

《代謝をよくする食材》

赤身肉・鶏肉・いわし・鮭・ピーマン・人参
 かぼちゃ・ごぼう・大根・にんにく・しょうが
 りんご・納豆・味噌・漬物・チーズ・玄米

11月の予定

●避難訓練

避難方法を再確認します

●ミニ運動会

※音楽活動(月・木)運動活動(水・金)

▲制作活動(火)をおこなっています

年末年始休業日のお知らせ
 令和2年12月30日(水)~
 令和3年1月3日(日)

制作活動



ハロウィンの制作
をしました



みんなで少しずつ
作成しました😊
完成です(^_^)



野外活動&室内運動

天気の良い日は外へ出てウォーキング。悪天候の日でもなるべく室内で体を動かすように心がけています。

ウォーキング
疲れたなあ
(; ω ;)ウ

帰ったら昼食
だよ！笑



みんなで散歩
気持ちいいね

