

みなと通信 11月

(有)ミナト交通 2021, 10, 31, 発行 No.83
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



秋の日はつるべ落としと申しますが、この頃はあっという間に日が暮れ果ててしまいます。秋冷日増しに加わります頃、どうかお風邪など召されませんように。

10月のみなとさん

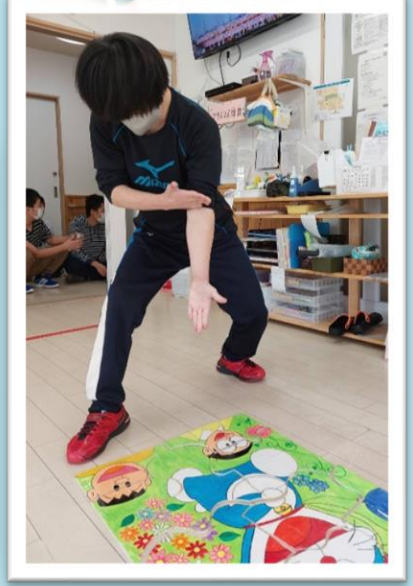


フキ運動会特集号





楽しい一日になりました



看護師からのひとこと



寒暖差が激しくなると、自律神経乱れが多くなるそうです。体調を崩す原因にもなりますのでお気をつけください。

《表われやすい体調の変化》

頭痛・消化器官の不調・肌荒れ・めまい
肩こり・不眠・倦怠感・目の疲労など

《自律神経を整える栄養素》

ビタミン B6、B12 が含まれる秋の食材
秋刀魚・レバー・あさり・しじみなど
昆布やワカメ、ひじきに含まれるマグネシウムも一緒に摂ると効果大です。

11月の予定

●避難訓練

火災を想定した訓練

●ピクニック

※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4年12月30日(金)～

令和4年1月3日(火)

