

連絡先//053-411-3600

令和 2年 12月の予定 あおぞらライフデイサービス(介護・介護予防・認知対応)

にんじんには豊富に含まれるカロテンは免疫力を高め皮膚や粘膜を強くし、がんや心臓病、動脈硬化などに効果があると言われています。カリウムやカルシウムも豊富でビタミンCも含まれています。ですがアスコルビナーゼというビタミンCを壊す酵素が入っているため、その働きを抑制するために熱を加えたり酢やレモンなどを使って調理するといいです。

|    | 日                                                                                                      | 月             | 火            | 水                    | 木                                                                                                               | 金                           | 土                    |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------|
|    | ★ショートステイからのお知らせ★                                                                                       |               | 1            | 2                    | 3                                                                                                               | 4                           | 5                    |
| 午前 | 早いもので今年もついに残すところ1カ月となりました。師走と言われるくらい忙しくはなりますが、特に道路をわたる時は交通事故に合わないよう注意深くしましょう。風邪やインフルエンザに感染しないようにしましょう。 |               | 個別機能測定       | 運動機能向上プログラム          | カワイ音楽教室                                                                                                         | 運動機能向上プログラム                 | 脳活性プログラム             |
| 午後 |                                                                                                        |               | すてっぷくらぶ陶芸教室  | すてっぷくらぶ折り紙教室         | 運動機能向上プログラム                                                                                                     | HKB16<br>(曳馬会長バンド)<br>コンサート | カワイ体操教室              |
|    | 6                                                                                                      | 7             | 8            | 9                    | 10                                                                                                              | 11                          | 12                   |
| 午前 | お休み                                                                                                    | 脳活性プログラム      | カワイ音楽教室      | 脳活性プログラム             | 脳活性プログラム                                                                                                        | カワイ音楽教室                     | 運動機能向上プログラム          |
| 午後 |                                                                                                        | カワイ体操教室       | すてっぷくらぶ水彩画教室 | シニアヨガ教室              | カワイ体操教室                                                                                                         | すてっぷくらぶちぎり絵教室               | 青井 彰<br>ピアノ<br>リサイタル |
|    | 13                                                                                                     | 14            | 15           | 16                   | 17                                                                                                              | 18                          | 19                   |
| 午前 | お休み                                                                                                    | 運動機能向上プログラム   | 運動機能向上プログラム  | 運動機能向上プログラム          | 高田真子<br>カラオケ教室                                                                                                  | カワイ音楽教室                     | 脳活性プログラム             |
| 午後 |                                                                                                        | すてっぷくらぶ書道教室   | すてっぷくらぶ書道教室  | すてっぷくらぶアロマとハーブで手作り教室 | 運動機能向上プログラム                                                                                                     | すてっぷくらぶ華道教室                 | カワイ体操教室              |
|    | 20                                                                                                     | 21            | 22           | 23                   | 24                                                                                                              | 25                          | 26                   |
| 午前 | お休み                                                                                                    | 脳活性プログラム      | 脳活性プログラム     | 運動機能向上プログラム          | カワイ音楽教室                                                                                                         | クリスマス会                      | 運動機能向上プログラム          |
| 午後 |                                                                                                        | シニアヨガ教室       | カワイ体操教室      | すてっぷくらぶハーモニカ教室       | 運動機能向上プログラム                                                                                                     |                             | やまうち屋<br>紙芝居         |
|    | 27                                                                                                     | 28            | 29           | 30                   | 12/31(木)～1/3(日)お休み<br>あおぞらライフデイサービスはお休みさせていただきます。<br>ショートステイは営業いたしておりますが、<br>上記期間中の施設送迎および入浴は<br>ございません。ご了承下さい。 |                             |                      |
| 午前 | お休み                                                                                                    | 脳活性プログラム      | 脳活性プログラム     | 脳活性プログラム             |                                                                                                                 |                             |                      |
| 午後 |                                                                                                        | カワイリハビリ音楽体操教室 | 足腰元気になろう体操!! | カーサプラスアンサンブルコンサート    |                                                                                                                 |                             |                      |

| すてっぷクラブ (カルチャークラブ) ～外部講師による教室～のご案内 |         |                |       |           |                   |
|------------------------------------|---------|----------------|-------|-----------|-------------------|
| *陶芸                                | 第1火曜日   | ハーモニカ          | 第3水曜日 | *カラオケ教室   | 偶数月第3木曜日 歌手 高田真子  |
| *水彩画                               | 第4火曜日   | *折り紙           | 第1水曜日 | *カラオケ教室   | 奇数月第3木曜日 作曲家 田口徳男 |
| *ちぎり絵                              | 第2金曜日   | *アロマとハーブで手作り教室 |       | *カワイ体操    | 月5回(不定期) 仲野みよ子講師  |
| *書道                                | 第3月・火曜日 | 足腰元気になろう体操!!   |       | *カワイ音楽    | 月4回(不定期) 松本・水野講師  |
| *華道                                | 第4金曜日   |                |       | *リハビリ音楽体操 | 第4月曜日 仲野・佐藤講師     |
| *別途(材料費を含む)参加費がかかります。              |         |                |       | *シニアヨガ    | 第1月・第2水曜日 大塚ゆかり講師 |