



	日	月	火	水	木	金	土
AM				1 口腔体操 検温・血压	2 フレイル予防 栄養講座 第一回 (安威公民館) 実習室	3 口腔体操 検温・血压	4 お休み
昼食				白菜煮込みハンバーグ		和風唐揚げ	
PM				手芸・カラオケ トランプ・脳トレ 茶話会		健康麻雀 トランプ・脳トレ 茶話会	
AM	5 お休み	6 口腔体操 検温・血压	7 お休み	8 口腔体操 検温・血压	9 はつらつ体操 (安威公民館)	10 口腔体操 検温・血压	11 お休み
昼食		サワラのごま焼		あったか味噌煮込みうどん		太刀魚の青じそ焼	
PM		きくち体操 トランプ・脳トレ 茶話会		手芸・カラオケ トランプ・脳トレ 茶話会		健康麻雀 トランプ・脳トレ 茶話会	
AM	12 お休み	13 口腔体操 検温・血压	14 お休み	15 口腔体操 検温・血压	16 フレイル予防 プログラム Vol.4 (安威公民館)	17 口腔体操 検温・血压	18 お休み
昼食		鶏肉の韓国風炒め		メンチカツ		おでん	
PM		フレイル予防体操 トランプ・脳トレ 茶話会		手芸・カラオケ トランプ・脳トレ 茶話会		健康麻雀 トランプ・脳トレ 茶話会	
AM	19 お休み	20 口腔体操 検温・血压	21 お休み	22 口腔体操 検温・血压	23 はつらつ体操 (安威公民館)	24 口腔体操 検温・血压	25 お休み
昼食		すき焼き		サワラのごま醤油焼		クリスマス忘年会	
PM		きくち体操 トランプ・脳トレ 茶話会		手芸・カラオケ トランプ・脳トレ 茶話会		健康麻雀 トランプ・脳トレ 茶話会	
AM	26 お休み	27 お休み	28 お休み	29 お休み	30 お休み	31 お休み	
昼食							
PM							

注) メニューは都合により変更になる場合がございます。

※カラオケは随時開所日にて対応できます。

<今月のお楽しみイベント>

- みんなで暖か！なべ焼きうどん (12/8)
- クリスマス・忘年会 プレゼント付 (12/24)

◎ご利用料金

利用時間	組み合わせ	料金
11:00~13:00	AM+昼食	600円
12:00~16:00	昼食+PM	800円
13:00~16:00	PM	300円
11:00~16:00	終日+昼食	850円

開所日：月・水・金

SNS版

しょうあん通信 Start



Website



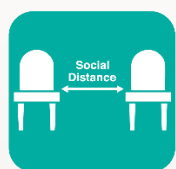
マスク着用



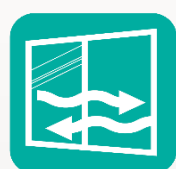
手洗い励行



手指消毒



Social Distance



換気できわやか

みんなで達成

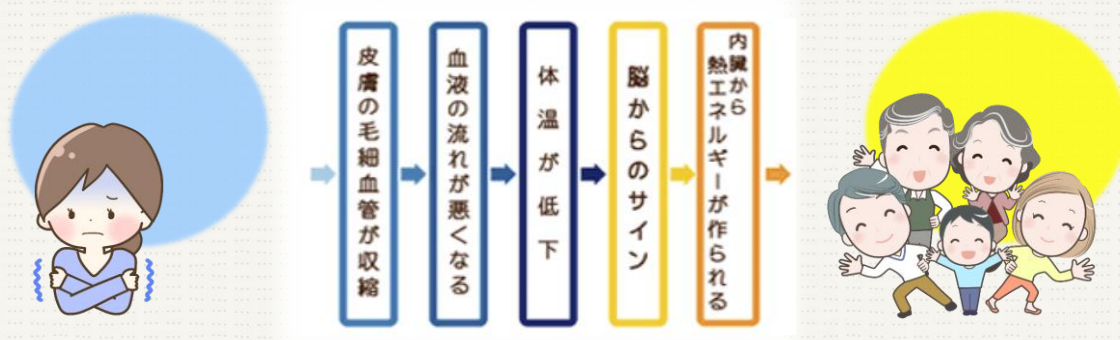


コロナ

これからの時期、冷え込みも激しさを増し冷え性の方も多いのではないのでしょうか？

## 冷えのメカニズム

腸の調子が悪くなったり、腰痛・肩こりがひどくなったりと、冬は冷え症の人にとってツライ季節です。本来、人間の体は寒い場所にいても、温かい血液がめぐり、体温を一定に保つことができる仕組みになっています。でも、この体温調節機能にトラブルがおきると、血流が流れにくくなって、「冷え」が起きてしまうのです。



最近ではこの体温調節機能がうまく働いていない人が増えてきています。エアコンの普及から、皮膚の温度を感じる神経が鈍くなったり、強いストレスが原因で自律神経の機能低下している人が多くなってきているのです。「冷え症」がその症状の一つです。

## 〇×クイズに答えて正しい冬対策をしよう！

### 第一問

冬時期になると、暖かい飲み物が飲みたくなりますよね。  
冬に一番最適な飲み物は・・・緑茶である。

### 第二問

寒い日には少しでも暖かくして寝たいものですよね。  
靴下を履いて寝ると、足が冷えないため体温が保たれて冷え性対策になる。

### 第三問

冬は体を温めることが最も大事です。  
お風呂はできるだけ熱いお湯につかれるようお風呂の温度に気を使う必要がある。

### 第四問

冬野菜の代表ともいえる『大根』実はこの大根、約半分は水分でできている。

### 第五問

コタツで寝ると風邪をひく・・・よく聞く言葉ですよね。実は、これの根拠はどこにもない。



答えと説明は11月27日の  
公式LINEをお楽しみに♪

