



# デイサービスセンター帯広至心寮・かわら版

☎0155-66-7995



● 本日のおすすめ ●

手作りパフェ



10月21日、感染対策を行いながら1日限定、手作りパフェ店をオープンしました！

今回は初の試みで皆さんが食べたいものを選び、少しずつカップにのせてお好みのパフェを完成させるという形で行いました。皆さん戸惑いながらも、カスタード、フレーク、チョコにゼリーとたくさんの食材の中から少しずつ盛り合わせパフェを完成させていました。

出来上がりに大満足の笑い、食べてまた「美味しい〜😊」と大興奮♪  
「こんなに食べられないよ！」と言いつつペロッと食べてしまう皆さん、甘いものは別腹なのですね。束の間でしたが普段とは違うティータイムを過ごせて頂けたのではないのでしょうか。お手伝いしてくださった利用者の皆さん、本当にありがとうございました。

## デイ畑日記11月



デイ畑の枝豆を乾燥させ立派な大豆となりました！利用者様で豆よりをして頂きました。ほっこりした秋の光景でした。

## サカイマートでお買い物♪



久々のお買い物を楽しみにしていた方も多かったのではないのでしょうか  
😊 今月の売れ筋ナンバーワンは甘酒でした！

## 11月の健康メモ

すっかり秋の風を感じる毎日になりましたね。入浴のお手伝いしていると足先が冷たくて困っていると話される利用者さんがたくさんいます。

原因は運動不足やストレス、生活習慣と様々だと思いますが是非、足指で「グー・パー・グー・パー」と開いて閉じてを繰り返す運動をして見てください。血液の巡りが良くなります。私達は機能訓練の時間を使って、様々な運動を行っていますが「こんな体操をしたい」「体のこんな所が困っている」等ありましたらお聞かせ下さい！少しでも皆さんのお力になれる運動や体操を考えて行きたいと思っています。

## 11月の誕生者

相川 順子様

井上 秋男様

春日 好子様

佐々木 正次様

S・Y 様

本間 紀代様

おめでとうございます！

