

11月

# メティコ守山テイケア



少しづつ秋も深まり、朝が冷え込む日も徐々に増えてまいりました。山の紅葉も鮮やかになり、私たちの目を楽しませてくれています。秋の味覚も同時に堪能出来たら最高です。寒くなるとついつい着込んでしまい、汗をかいてかえって風邪を引く事もあります。脱ぎ着が出来る服装で体温調節されたり、十分な睡眠と規則正しい生活と食事を心がけて頂けたらと思います。



21日、POLAボランティアさんが来所下さり、利用者様にはハンドマッサージを体験して頂きました。まずは蒸しタオルで手を温め、それから専用クリームを塗り、指の1本1本を丁寧にマッサージしてもらいました。「気持ち良かった。」「手がすべすべになったわ。」「とても穏やかな気持ちになった。」と喜んで頂き、とても好評でした。また体験して頂けたらと思います。



## ◆ご家族様へのお願い◆

11月より朝の検温をお願いします。 お忙しい中、大変恐縮ではありますが利用者様の健康保持にご協力をお願いします。

## ◆ 11月の予定 ◆

★お祝い御膳 18日(金)

★選べるドリンク 7日～12日・21日～26日

★眺み聞かせグループひばり 10日(木)

★11月のお誕生日の利用者様による個別外出 16日(水) 24日(木)

