



# やまと通信

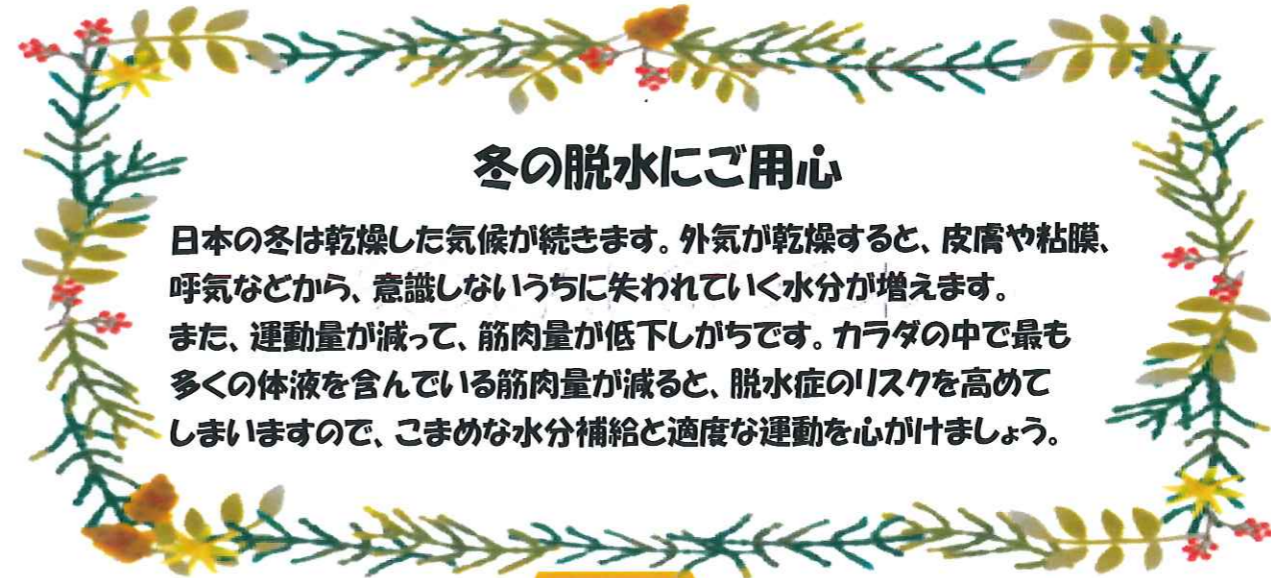
## 12月号



今月は利用者様に、しおりとリースを作って頂きました。皆さん、個性的な色使いで素敵に仕上がりました♡



完成！！



### 冬の脱水にご用心

日本の冬は乾燥した気候が続きます。外気が乾燥すると、皮膚や粘膜、呼吸などから、意識しないうちに失われていく水分が増えます。また、運動量が減って、筋肉量が低下しがちです。カラダの中で最も多くの体液を含んでいる筋肉量が減ると、脱水症のリスクを高めてしまいますので、こまめな水分補給と適度な運動を心がけましょう。

筋力強化  
頑張っています!!



12月の行事予定						
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1日	2日
	ゲームで盛り上がりよう! かるた・玉入れ					
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
	体を使おう! 棒体操・ストレッチ体操					
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
	頭を使おう! 漢字・算数プリント					
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
	メリークリスマス! クリスマス週間					
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
	みんなで頑張りよう! 壁画作成					

利用状況 11月30日現在							
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
A(10時~15時)	△	○	○	△	○	○	△
B(9時~16時)	△	○	△	△	△	○	○

○:利用可能    △:定員残少数(お住まいの地域により要相談)

社会福祉法人 大和福寿会  
 介護老人保健施設 やまと塩竈  
 通所リハビリテーション  
 事業番号: 0450380027  
 〒985-0087 塩釜市伊保石 20-1  
 TEL: 022-363-3211  
 FAX: 022-361-8408  
 HP: <http://www.yamato.or.jp>

