

# グリーンルーム 通信

令和3年12月号



日	月	火	水	木	金	土
			12/1 国語 理美容 かたか・手芸 書道 (自習)	2 音楽 理美容 かたか・手芸 書道 (自習)	3 社会 かたか・手芸 書道 (自習)	4 体育 理美容 かたか・手芸 絵手紙
5	6 パラエティ 理美容 かたか・手芸 書道 (自習)	7 社会 理美容 かたか・手芸 絵手紙	8 算数 かたか・手芸 書道 (自習)	9 国語 かたか・手芸 絵手紙	10 体育 理美容 かたか・手芸 書道 (自習)	11 音楽 かたか・手芸 書道 (自習)
12	13 社会 かたか・手芸 書道 (自習)	14 算数 かたか・手芸 書道 (自習)	15 パラエティ 誕生日会 かたか・手芸 書道 (自習)	16 体育 かたか・手芸 書道 (自習)	17 音楽 かたか・手芸 書道 (自習)	18 国語 かたか・手芸 絵手紙
19	20 音楽 かたか・手芸 書道 (自習)	21 国語 かたか・手芸 絵手紙	22 体育 かたか・手芸 書道 (自習)	23 パラエティ かたか・手芸 絵手紙	24 算数 Xmas会 かたか・手芸 書道 (自習)	25 社会 かたか・手芸 書道 (自習)
26	27 体育 かたか・手芸 書道 (自習)	28 音楽 かたか・手芸 書道 (自習)	29 社会 かたか・手芸 書道 (自習)	30 グリーンルーム お休みです	31 グリーンルーム お休みです	 グリーンルーム お休みです

身体測定 (3ヶ月毎) は毎月1回体重測定する事になりました。  
2022年1月4日 (火) からグリーンルームは通常営業となります。  
皆様のご来所心よりお待ちしております。



大きなみかんの木 🍊🍊



好みの色で作ったリース壁一面に。



## 芋煮会



## ハロウィンお菓子

10月13日～15日の三日間、毎年恒例の芋煮会を開催いたしました。日頃はアクリル板を挟んでの昼食ですが、芋煮会の3日間だけは感染対策を万全にとりながら大きなテーブルを囲むように和気あいあいでお食事となりました。大鍋で煮込まれた豚汁の里芋がとろけるような食感で大好評をいただきました。ハロウィン🎃のお祭りでも子供たちの訪問があり、皆さんで袋詰めしたお菓子をプレゼントしました。



## 12月の健康管理



空気の乾燥が強くなってきます。特に年齢を重ねた大人の肌は汗や皮脂の分泌が減り肌のバリア機能が低下します。皮膚の弾性も低下して少しの刺激でも傷つきやすく、治りにくくなります。正しいスキンケアで肌トラブルを防ぎましょう。

### こんなことはありませんか？

- ・絆創膏などの刺激でかゆくなる
- ・皮膚が乾燥してかさついている
- ・入浴後、肌がつっぱる
- ・摩擦の多い部分がザラつく
- ・皮がむける



### 肌トラブルを防ぐスキンケア

- ・刺激の少ない石鹸を使いましょう
- ・ゴシゴシせずに優しく洗いましょう
- ・石鹸はしっかり洗い流しましょう
- ・風呂の温度は熱くしすぎないようにしましょう
- ・入浴後はしっかり保湿しましょう
- ・部屋の湿度は60%程度で水分を摂りましょう

