

# グリーンルーム 通信

令和4年11月号



日	月	火	水	木	金	土
		11/1 算数 理美容 かたか・手芸 書道（自習）	2 社会 かたか・手芸 書道（自習）	3 音楽 かたか・手芸 書道（自習）	4 パラティー （玉入れ） かたか・手芸 書道（自習）	5 国語 かたか・手芸 書道（自習）
6	7 国語 理美容 季節風呂 かたか・手芸 書道（自習）	8 パラティー 季節風呂 かたか・手芸 絵手紙	9 音楽 かたか・手芸 書道（自習）	10 社会 かたか・手芸 絵手紙	11 体育 理美容 かたか・手芸 書道（自習）	12 音楽 理美容 かたか・手芸 書道（自習）
13	14 社会 かたか・手芸 書道（自習）	15 体育 かたか・手芸 書道（自習）	16 算数 かたか・手芸 書道（自習）	17 国語 かたか・手芸 書道（自習）	18 音楽 かたか・手芸 書道（自習）	19 パラティー （ボール投げ） かたか・手芸 絵手紙
20	21 音楽 かたか・手芸 書道（自習）	22 国語 誕生日会 かたか・手芸 絵手紙	23 体育 かたか・手芸 書道（自習）	24 算数 かたか・手芸 絵手紙	25 パラティー かたか・手芸 書道（自習）	26 社会 かたか・手芸 書道（自習）
27	28 算数 かたか・手芸 書道（自習）	29 音楽 かたか・手芸 書道（自習）	30 国語 かたか・手芸 書道（自習）			



## 今月の季節湯

朝晩の気温差が大きくなってきました。体の芯まで温まるしょうが湯の季節です。



## 壁画が雑誌に掲載されました!!

今年の干支「寅」の壁画が雑誌：「レクリエ」7・8月号に掲載されました!!干支の作品は一年通してグリーンルーム入り口に飾られています。



# 敬老会

毎月のように開催されるイベントの中でも、敬老会は一大イベントのひとつです。今年もグリーンルームとデイケア・クローバーの合同企画で行いました。9月17日はホテル形式のケーキと珈琲を召し上がって頂きながらコンサート。9月19日は職員一同による演目で音楽会・マジックショーとなりました。松花堂弁当も厨房スタッフ渾身のメニューです。皆様に楽しんでいただければ職員一同嬉しい限りです。



## 秋のからだ見直し隊 便秘編



夏、冷たいものの摂りすぎやクーラーによる冷えなどから疲れる胃腸。あなた様の腸は大丈夫ですか？今回は「便秘」について知っていきましょう。

### あなたの便秘はどのタイプ？（チェックしてみましょう）

- |                                       |  |                                      |
|---------------------------------------|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 最近ストレスを感じる   | <input type="checkbox"/> 運動不足で筋力が落ちた   | <input type="checkbox"/> 便意を我慢しがち    |
| <input type="checkbox"/> 突然激しい便意を感じる  | <input type="checkbox"/> ダイエットで食事量が減った | <input type="checkbox"/> 強くいきまないと出ない |
| <input type="checkbox"/> 下腹部にハリや痛みがある | <input type="checkbox"/> 常にお腹が張っている    | <input type="checkbox"/> 出口で固まっている感じ |
| <input type="checkbox"/> 小さなコロコロ便だ    | <input type="checkbox"/> 便意をあまり感じない    | <input type="checkbox"/> 残便感がある      |



けいれん性便秘かも？



弛緩性便秘かも？



直腸性便秘かも？

### スッキリ爽快にするには…

便のかさを増して腸のお掃除を。このような食品を食べましょう

