デイサービス空き状況

 月
 火
 水
 木
 金
 土

 △
 △
 △
 ×
 ○
 △

○空きあり △若干空きあり

11月の予定

- ♦ 3日~8日 ふくろうの壁画
- **♦** 5日 おさつバターとリンゴの

コンポート

- ♦ 11日 みそ田楽作り
- ♦ 17日~21日 秋の温泉巡り



12月の予定

- **♦** 8日~13日 SDGS しめ縄リース作り
- ♦ 10日 ルアル大忘年会
- ◆ 22日~27日 富士山の壁画
- ◆ 25日 お手軽ロリポップケーキ作り
- ♦ 30日 常陸秋そば年越しそばがき



※お泊りデイサービスに 関してはお問合せください。



ルアルだより



令和7年10月15日発行



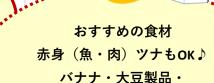
point!



この季節は寒暖差や気圧の変化により体調を崩しやすく、また日照時間が減ることによりセロトニン (幸せホルモン)が減り気分の落ち込みが見られることがあると言われています。

そこで...

- ★この秋をHappyに過ごすためのポイント
- ①日光浴をする(家の中でもOK)
- ②全身ぶらぶら運動(座ってても寝ててもOK)
- ③食事はリズムよくしっかり噛んで食べる 皆様ぜひ実践してみて下さいね (5)



乳製品など

1日体験利用、施設見学、宿泊デイサービス等 随時受付しておりますので、お気軽にご相談下さい。

ルアルデイサービス ひたちなか

〒312-0061

ひたちなか市稲田41-1 ② 029-229-0277



