

2019ゆりのき便り

11月号

日	月	火	水	木	金	土
21日、22日は紅葉狩りでめんたいパークに行きます。 防寒着・お財布(お買い物するかた)をご用意下さい。					1	2 囲碁
3	4 麻雀	5 囲碁	6 麻雀 絵手紙	7 囲碁 尺八	8 オカリナ (中井さん)	9 囲碁 お箏
10	11 麻雀 おやつ レク	12 囲碁 おやつ レク	13 麻雀 ステンシル (中井さん)	14 囲碁 絵手紙	15 作田さん カラオケ	16 囲碁
17	18 麻雀	19 囲碁 作田さん カラオケ	20 麻雀	21 囲碁 紅葉狩り	22 紅葉狩り	23 囲碁
24	25 麻雀	26 囲碁 フラワー アレンジ	27 麻雀 フラワー アレンジ	28 囲碁	29	30 囲碁

お誕生日
おめでとう
ございます



近所へお散歩
ハロウインの花器を作って
フラワーアレンジ

有馬富士共生センターへ
おでかけ



赤ちゃんが
遊びに来ました
皆さん
笑顔です



↑いつも素敵な歌声の作田さんと。

朝夕の寒さが身にしみる時節となりました。この時期、血圧が高めの方は注意が必要です。人の体は体温を逃がさないように血管が収縮します。それにより血圧が上がります。寒い屋外に出た時、暖かい部屋からトイレや脱衣所など寒いところへ移動した時、熱いお風呂に入った時、夜間トイレに起きたときや早朝におきたときなど特に注意が必要です。

暖かい部屋から寒い部屋・ちょっと外へ行く時は面倒でも1枚羽織る事や、トイレ・脱衣所を温めるなどしましょう。



色んな
楽しく
します



ドーナツを
作りました



絵手紙