

# デイサービスセンター ひだまり

下津町方498-25  
TEL073-493-3300



☆食べ物で冷え性を改善☆  
 どんなに体を温めても、体の中が冷たくては効果がありません。  
 今回、体を温める食品と身体を温め、サラサラ血にする食品を紹介します。  
 ☆体を温める食品☆  
 生姜、ネギ、ニンニク、梅干黒焼 等です。  
 ☆体を温めサラサラ血にする食品☆  
 こんにやく、ごぼう、人参、山芋、レンコン、みそ、梅干し、たくあん等です。  
 これらを組み合わせさせた物を食べ、冷えを改善しましょう。



お試し使用550円にて随時受付中!!  
 自立の方もご利用できます。  
 利用時間も相談にのります (昼から等)  
 お気軽にお電話ください



## ☆12月の行事予定表☆

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
	ひだまり喫茶	書道クラブ	散髪 & 鍋パーティー	お買い物 (西村物産)	唄・踊り 米沢保とオールスターズ	
7	8	9	10	11	12	13
ゲーム大会	かわり湯 & 数字カルタ	お買い物 (松源貨島店)	ミニ運動会	昼食作り	フラワーアレンジメント	
14	15	16	17	18	19	20
リハビリDAY	3B体操 & カレーの日	書道クラブ	お買い物 (松源下津店)	映画クラブ	お誕生日会	
21	22	23	24	25	26	27
紅白歌合戦	ひだまり工作	散髪 & カーリング	クリスマスパーティー	音楽療法	ひだまり喫茶	
28	29	30	31			
忘年会	風船バレー	1日入浴 (かわり湯)	休み			

年末年始のお知らせ・12月31日(木)～1月3日(日)までお休みとさせていただきます。年始は1月4日(月)からの営業となります。  
 デイサービスセンターひだまり 073-493-3300