

# 倉北デイ便り 11月号

街路樹のハナミズキが赤く色づいてきました。  
上着を調整したり、なるべく体を動かしたり、  
朝晩の寒さに負けないようにしましょうね。

倉敷北デイサービスセンター

(住所) 倉敷市宮前 42-1

(電話) 086-426-1600

(FAX) 086-426-1601

(HP) <http://www.kurakita.co.jp>

## 11月の予定

焼き芋

8日(水)

美容室

15日(水)

よくばりおやつ

8日(水) 18日(土) 28日(火)

紅葉ドライブ

随時

日中も寒くなってきました。膝掛けの必要な方はご持参くださいね。  
またご利用日に体調が優れない時は無理をせず、まずデイサービスにご連絡をお願い  
致します。

## 北ケアなう

避難訓練をしました。スムーズに玄関前まで避難され、これならいざ  
という時も大丈夫ですね☆

お手洗い優先だった方々、もしもの際はお命優先でお願いしますよ!





# こんなことありました～10月～

## 体力測定

体力測定では、去年のご自分の記録と比べ、「歩くのが遅ーなっとなる」「握力が強くなっとなるわぁ♪」とそれぞれのお体を見直されていました。これを機会に、体操や散歩をますます頑張りましょうね。



- ・握力テスト
  - ・歩行テスト
  - ・飲み込みテスト
- をしました。

## 干し柿作り

「これくらい、すぐできら～」との頼もしいお言葉通り、皆様のご協力であっという間に皮を剥かれました。出来上がりをお楽しみに！



## 日常の一コマ



秋の壁画。  
綺麗に紅葉  
しました！

秋のお弁当とノンアルで乾杯！  
いい笑顔が出ました♪

☆コロナやインフルエンザのワクチン接種の日程が決まりましたらお知らせ下さい。