

つどい だより

No.18 令和4年11月号

鳥海山も白くなり、ここ最近
は冬の寒さを感じることも多
くなりまりました。お天気が
いい日に見る鳥海山：。見て
気持ちがいいですね。

これからが冬
本番。今年はコ
ロナとインフル
エンザの同時警
戒が必要です。

コロナもイン
フルエンザも乗
り越えていきま
しょう！

ディサービス 夢こまちつどい
管理者 神谷沙和子



つどい日記

身体を動かしやすい環境を整えて、いざ実践！



新米を使って五平餅づくり♪



リンパマッサージで体ぽかぽか♪

リンパマッサージの先生を招いてご利用者同士
でマッサージをし合いました。



※感染症状況により、活動の一部中止を調整しながら活動をしています。

生活まめ知識講座

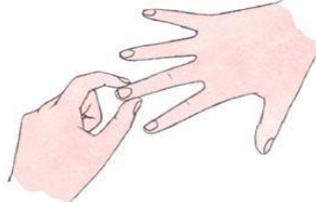
～リンパマッサージについて～

先日、リンパマッサージの先生を招いて、体を芯から温められるマッサージについて教えていただきました。この時期、冷えが気になりますが、冷え性のご利用者も自分でマッサージをして汗が出るほど温まったそうです。ぜひ、ご自宅でやってみてください！

手の血流を改善! 「冷え取りマッサージ」のやり方



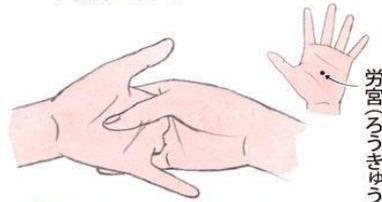
① 中指を反対側の手でつかみ、外側へ反らす



② 各指の爪の生え際の両脇を押す



③ 手を組んだ状態でグッと握り、指と指の間を刺激する



④ てのひら真ん中のツボ、（労宮ろうきゆう） 労宮を押す



～12月の活動内容～

11月28日(月)～12月3日(金)	冬の制作活動(クリスマス制作)	体操週間
12月5日(月)～12月9日(金)	冬の制作活動(クリスマス制作)	体操週間
12月12日(月)～12月16日(金)	冬の制作活動(お正月制作)	脳トレ週間
12月19日(月)～12月23日(金)	クリスマス会・忘年会	
12月26日(月)～12月30日(金)	正月準備・大掃除	
12月28日(水)	山田ケアセンター餅つき	

※感染状況により活動の変更等都度させていただいております。

JAこまち山田ケアセンター
 介護予防デイサービス
 地域密着型デイサービス
 夢こまち つどい

〒012-0055

秋田県湯沢市山田字中屋敷126-2

Tel 0183-73-3135

Fax 0183-73-3002

～編集後記～



クリスマスと言えば、ポインセチア。赤色が有名ですが、黄色もあるんですね！

金運カラー…。選ばない理由がない…。

管理者 神谷沙和子