

穂高通信

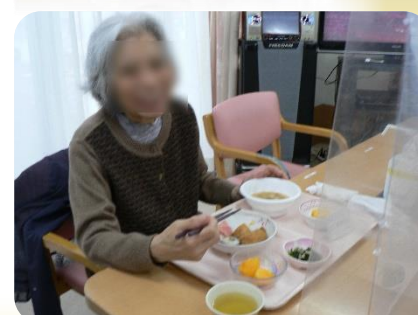
vol.32

11月は穂高祭！！
徹底した感染予防して
芋煮作り！！

秋の恒例行事！
穂高祭！開催！



お昼はご飯は
手作り芋煮&助六寿司！



久々に料理する人も！
料理中は皆さん昔に戻った様！



やっぱり手作りはいいね！お寿司も最高！！

乳酸菌で免疫力を高めよう！

ヨーグルトや乳酸菌が「免疫力を高める」「インフルエンザ予防に効く」という話が最近出て来ています。

市販のヨーグルトや乳酸菌飲料に使われている乳酸菌には、病原体の侵入があったときに最初に働く免疫細胞のひとつ、「NK(ナチュラルキラー)細胞」の働きが高まったり、感染後の重症化が抑えられたりすることが確認されています。この機会に一日一本、乳酸菌生活などもいかがでしょうか？

風邪・インフル予防へのお願い。

これからの時期は風邪など流行しやすいです。防寒・風邪対策をお願いします。しっかりとした休息やバランスの取れた食事の摂取、暖かくして寝る、部屋の環境調整などして、風邪に負けない体づくりをしていきましょう！又、体の調子が違う場合には休息をお願いします。

リハビリの相談もお待ちしてます！

現在、穂高にはリハビリ専従が2名います。リハ内容も小集団や個別と臨機応変に対応しています。リハビリのご要望や内容・疑問なども受け付けております。担当：柴田・武田までご連絡下さい。

ホームページも
毎月絶賛公開中！



午前にお腹いっぱいになった後は、 午後は頭と体のトレーニング！



リハビリ、制作、
散歩などなど！
今月も様々な実施！



壁に張った数字&ひらがな探し！ 上手く数字を見つけられるかな？

～年末年始・1月の祝日～

年末年始は**12月30(木)～
1月3日(月)**がお休みです。
1月は**10日(月)**がお休みです。

〒 270-1337

千葉県印西市草深138

☎ 0476-47-7093

Fax 0476-40-6635

振替・追加利用などのお知らせ

祝日の振り替えや都合・体調不良によって休まれた場合の利用振り替えも随時対応しています！

又、慣れてきて追加で日にちを追加したい日がある。もう少しだけ増やしてみたいかもなどの相談も随時受け付けております。

振替・追加利用に関しましては、**担当の塚本・笹本までご連絡下さい！**