令和8年　11月活動予定

ジェイエー長野会　デイサービスセンター遊湯

	日	月	火	水	木	金	土
日にち	1	2	文化の日 3	4	5	6	7
行　事			理　容			うんまいもんの日 （大福）	特別弁当の日 （かっぱ寿司）
お楽しみ運動		風船バレー	ボーリング	バランスゲーム	魚釣りゲーム	輪なげ	ホッケーゲーム
日にち	8	9	10	11	12	13	14
行　事		田村作業療法士による アロママッサージ		理　容 移動販売	外出イベント （西条のスーパーへ お買い物）		
お楽しみ運動		カーリング	風船バレー	ボーリング	バランスゲーム	魚釣りゲーム	輪なげ
日にち	15	16	17	18	19	20	21
行　事		全体レク 竹前機能訓練士と 一緒に 体を動かそう！	ボランティア しゅがーず様 （ハーモニカ） どんぶりの日	特別弁当の日 （ガスト）	理　容 外出イベント （図館館へ行こう！）		うんまいもんの日 （大福）
お楽しみ運動				ホッケーゲーム	カーリング	風船バレー	ボーリング
日にち	22	勤労感謝の日　23	24	25	26	27	28
行　事		ボランティア 楽団ひとり	手作りおやつ （こねつけ）	移動販売 ボランティア ききかじり虫様 （歌・紙芝居等）	ラーメンの日 外出イベント （西条のスーパーへ お買い物）	理　容 ドリンクバイキング （１日目）	ドリンクバイキング （２日目）
お楽しみ運動		バランスゲーム	魚釣りゲーム			ホッケーゲーム	風船バレー
日にち	29	30					
行　事		どんぶりの日					
お楽しみ運動		輪なげ					



寒い時期は、特にお風呂が1番楽しみだと皆様からお言葉をいただきます。
その入浴を楽しんでいただくために、皆様に1つお願いがあります。

※入浴前後の水分補給は、しっかり摂りましょう！

入浴前に水分を摂ることで、発汗を促し脱水を防ぐ準備ができます。特に長風呂や熱めのお湯に入る場合、体内の水分が失われやすくなります。入浴後は、失われた水分を補い血液がドロドロになることを防ぎます。
これからも安全で快適な入浴時間を過ごしましょう！

