

# 医療法人岐阜勤労者医療協会 こがねだデイサービス



## デイ便り 11月号

地域密着型通所介護・介護予防通所介護

事業所番号 2190200226

住所 関市上白金511

TEL: 0575-29-6263

発行責任者 馬場美香

11月に入り、朝晩は特に冷え込むようになってきました。本格的な寒さに備えて、今から寒さ対策をしていきましょう！

①「首」を温める⇒首・手首・足首を温めることで全身が効率よく温まります。

②体の中から温める⇒暖かい飲み物や食事で体の中から温める。

③ヒートショックに注意⇒急激な温度変化が生じないように注意しましょう！

### 今月の季節の絵手紙



### 今月の行事食



食欲の秋♥





