

ルリエ新聞 12月号

医療法人清楓会 地域活動支援センタールリエ
泉佐野市春日町1-25 ☎ 050-1559-0531
開所日：月～金曜日 開所時間：9時半～17時



11月の活動記録



☆11月18日(火) 調理実習
今月の調理実習はサンドウィッチを作りました。具材は主にたまごサンド、ポテトサラダサンド、ハムカツサンドの3種類でした(^O^)たまごやジャガイモを潰したり、野菜を洗ってちぎったり、みんな積極的に参加していました。三角に切ってお皿に盛ると、”喫茶店で出てくるサンドウィッチみたいだね！”と感激していました！定番のたまごサンド人気に負けじと、揚げたてのハムカツサンドが美味しいという声が多かったように感じました♪

☆11月24日(火) おやつ会
今月のおやつ会はシフォンケーキを作りました。参加者は3名と少な目だったのですが、量るところからきっちり作業していました。焼き始めると、フワッとケーキの香りが漂い、焼き上がりを覗いて待つばかり…。焼きあがるとホイップクリームを添えて出来上がり！皆ニコニコ顔で、ふわふわなケーキタイムでした♪



1年の締めくくりでもある12月。そして、風邪やインフルエンザが流行し始める時期でもあります。インフルエンザは予防がカギとなります。予防方法として重要なのが以下の通りです。

- 1) 流行前のワクチン接種
- 2) 飛沫感染対策としての咳エチケット
- 3) 外出後の手洗い等
- 4) 適度な湿度の保持
- 5) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
- 6) 人混みや繁華街への外出を控える



インフルエンザの流行を防ぐには、一人ひとりの予防が大切となってきます。しっかりと心がけましょう。

☆11月27日(金) レクレーション
今月のレクレーションは和歌山城へ紅葉見物に行ってきました。当日はかなり寒い日でしたが、晴天で歩くと心地よい気候でした。紅葉の色づきはまだかな…という感じでしたが、天守閣に登ったり、動物園に行ったり、様々なワクワクがありました(^O^)ワクワクの一つでもあったルリエ弁当も好評で、外でお弁当を食べるといつもに増して美味しく感じていました♪帰ってくるとクタクタでしたが、”楽しかった”と皆笑顔でした☆秋を感じるレクレーションで、素敵な一日でした！



ここで一句… のコーナー

秋の朝
白いカップに

白いす
Tさん

～Tさんによる解説～

ルリエカフェの

モーニングコーヒーを

初めて飲んで

さわやかな気持ちで

スタート





12月の予定

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		クリスマスの飾り作り 13:30~	卓球 14:00~ 16:00	Caféルリエ 9:30~	スキルアップ 座談会 13:30~	休み
6	7	8	9	10	11	12
休み	テニス 14:00~ 16:00	習字 10:00~ 散歩 13:30~	ミーティング 13:30頃~	手芸 13:30~ 15:00	試食会 11:30~ 作業療法 13:30~	休み
13	14	15	16	17	18	19
休み		調理実習	バレーボール 14:00~ 16:00	Caféルリエ 9:30~	スキルアップ 座談会 13:30~	休み
20	21	22	23	24	25	26
休み	映画鑑賞	おやつ会	天皇誕生日 	手芸 13:30~ 15:00	クリスマス会	休み
27	28	29	30	31		
休み	掃除 13:00~		12月29日~1月3日まで正月休みです！ 年明けは1月4日(月)から開所します。			



※月~金の毎日、昼食サービスを提供しています。(300~350円)
味よし! 栄養バランスよし! ボリュームよし! おすすめですよ~(^o^)

☆卓球 12月2日(水) 14時~

・場所はNHG体育館

☆テニス 12月7日(月) 14時~

・場所はりんくうテニスコート

☆バレーボール 12月16日(水) 14時~
ワイワイしながら楽しみませんか? みなさんのご参加お待ちしております(^o^)

☆クリスマスの飾り作り 12月1日(火)

折り紙で部屋をクリスマスでいっぱい
にしませんか? 簡単な飾りを作ろうと
思っていますので、お気軽にご参加く
ださい♪

☆調理実習 12月15日(火) 9:30~

・メニューは魚料理で、当日の朝から
市場へ買い出しに行きます。

・参加費は一人300円

・参加締切は12月14日(月) 16:00

☆手芸クラブ(基本的には毎月第2, 4木曜日)

12月10日(木) 13:30~15:00

12月24日(木) 13:30~15:00

編み物やビーズやマスコット作りなど
好きなものを作っています!

☆クリスマス会 12月25日(金)

街中ではクリスマスソングが流れ、イルミネーション
が輝いていますね! そしてルリエでもクリスマス会を
します(^o^)! ゲームやカラオケなどを予定しています。
参加費は200円です。詳細はルリエ内掲示板に貼り出
します。

☆おやつ会 12月22日(火) 13:00~

・メニューは超簡単クリスマスケーキ

・参加費は一人50円

・参加締切は12月21日(月) 16:00

皆でクリスマス気分を満喫しませんか~、(^o^)!

※予定等は変更になる場合もあります。