

# せれな活動状況 お知らせ

12月

## 12月 レク



## 『クリスマス忘年会』



『ラーメン外出』  
皆さん大変喜ばれていました！！

『スイーツレク』  
きのとやスイーツを満喫しました☆

12月24日、25日の2日間開催しました★  
ビンゴ大会や余興を楽しみました♪



チェック

## お知らせ!



### □1日体験・見学□

短時間で実施しています☆食事代無料です！  
お気軽にお問い合わせください♪♪

### □年末の御挨拶□

日頃より格別のご愛顧を賜り、厚くお礼申し上げます。この1年、らせれなをお引き立ていただき誠にありがとうございました。来年も一層皆様のお役に立てるよう尽力して参りますので、どうぞよろしく願いいたします。

## 1月 予定



### 『正月レク』

今年も巫女や獅子舞に扮した職員と新年をお祝いします♪甘酒やおみくじなどを準備し、雰囲気を楽しんでいただきます☆



※感染予防策を徹底した上で実施致します※



来年も宜しく  
お願いいたします♪

### 空き状況

月	火	水	木	金	土
○	○	○	○	○	△

R6.12.28

～在宅生活を『なが～く』続けるお手伝い～

## デイサービスセンター ら・せれな

東区・北区全般お迎え  
に行きます

札幌市北区百合が原3丁目1番1  
お問い合わせ：011-702-1152  
E-mail:c-ishikawa@sw-teishinkai.jp  
生活相談員：松吉・石川

# 1月 月間レクカレンダー

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		お休み	お休み	お休み	輪投げ
					移動販売 カラオケ
6	7	8	9	10	11
脳トレ/お正月レク 理美容	絵手紙教室	ペン習字	かご編み	棒体操	スカットボール
輪投げ/お正月レク カラオケ	的当て カラオケ	移動販売 カラオケ	お手玉棒倒し カラオケ	集団運動・脳トレ カラオケ	移動販売 カラオケ
13	14	15	16	17	18
手工芸	絵手紙教室	ペン習字	かご編み ※理美容締め切り	集団運動・脳トレ	テーブルホッケー
ボウリング カラオケ	お手玉飛ばし カラオケ	移動販売 カラオケ	魚釣り カラオケ	スリッパ飛ばし カラオケ	移動販売 カラオケ
20	21	22	23	24	25
風船サッカー 理美容	絵手紙教室	フラダンス	かご編み	体操レク	スリッパ飛ばし
お手玉積みゲーム カラオケ	タオルDEポン カラオケ	移動販売 カラオケ	スカットボール カラオケ	お花の日 カラオケ	移動販売 カラオケ
27	28	29	30	31	
手工芸	絵手紙教室	みんなで棒体操	かご編み ※理美容締め切り	フラダンス	
お花の日 カラオケ	ボールDE運動 カラオケ	移動販売 カラオケ	スリッパ飛ばし カラオケ	ピンポン玉送り カラオケ	

※当日の状況によりレクリエーションの内容を変更する場合がございますのでご了承ください

## ヒートショックにご注意を！

今年は秋が短く、あっという間に冬が訪れた事もあり、寒暖差で体調を崩された方も多かったと思います。寒暖差が大きいと気を付けなければいけないのが、ヒートショックです。ヒートショックとは、気温差による血圧の急激な変動で、失神や、脳梗塞、心筋梗塞、不整脈などを起こす事です。冬場の寒い時期に、暖房の効いた気温の高い部屋などから、浴室などの気温の低い部屋に移動した際、急な温度差によって身体に負担がかかり起こることが多くあります。夜間のトイレでもヒートショックのリスクが高くなりますのでご注意を！

1月のきのとやケーキは1月16日を予定しております  
お楽しみに！🍰



## 新春のお慶びを申し上げます。

新年明けましておめでとうございます。昨年も皆様には大変お世話になりました。本年もデイサービスら・せれなをどうぞ宜しくお願い致します。本年も皆様にとって良い年となりますよう心より願っております。インフルエンザ・新型コロナ・マイコプラズマ肺炎と複数の感染症が引き続き流行しております。適度の水分補給・うがい・手洗い・マスク使用を引き続き行なって頂き、感染予防していきましょう！体調に変化がある時は無理せず病院受診を検討し、かかりつけの医療機関などにご相談下さい。

## 外出レクでラーメンを食べに行きました！

