ハミングレッツ号新聞　平成 30 年 12 月 1 日　発行　　作成者：石塚健嗣　　発行責任者：石塚はつ子

12月

デイサービスセンター ハミングベル中道

一日体験デイ
いつでも受付中!!

住所：大阪市　東成区　中道２丁目７番１号
営業時間：午前８時 30 分　～　午後５時 30 分
営業日：月曜日～土曜日（祝日も営業）※年末年始のみ休業

電話 06－6971－9788(担当:深井・島)

11月　曜日別対抗選手権

着地を決めろ！鳥人間選手権

立て！立て～！！

狙いを定めて…

１１月の選手権は鳥人間に見立てられたティッシュ箱を滑らせ、その着地の方向によって点数の倍率が変わるという少し変わったルールの下行いました。普通に着地すると２倍。横向きに立つと１倍、裏返しになってしまうと０点ですが、縦向きに立つと、ななななんと…10 倍！！ほんの数人だけが 10 倍を獲得されました。今月の優勝は 3660 点を獲得した水曜日！２位とは 90 点差の僅差の戦いとなりました。おめでとうございます！

今年も文化祭が開催されました！

皆様のご参加のおかげでたくさんの作品が集まりました！中でも多くの票を集めた、元村様、難波江様、財部様の３名に表彰状を送らせて頂きました。表彰に涙される方もおられ、感動の表彰式となりました。

機能訓練指導員　石塚の　「今日のリハビリ」

「第一回　～寒さを乗り切れ！深呼吸～」

　めっきり寒くなって参りました今日この頃。皆様はどのように寒さを凌いでいらっしゃいますか？厚着をしたり、布団に包まったり、手を擦ったり。もちろんそれらも効果的なのですが、そんな時は大きく深呼吸もおすすめです。大きく呼吸をすると筋肉をしっかり使うので温まりますし、血の流れも良くなります。特に**「息を吐き出す方」**に時間をかけて、なるべく多くの息を吐き出すよう意識するとさらに効果的です。深呼吸ならいつでもできるので是非お試しください！！

12 月の予定

- 12月 13、14、15 日の３日間
  「紅白歌合戦」が開催致します。
  今年はどんな歌手に会えるかお楽しみに！

- 12 月の曜日別対抗選手権は
  「来年の抱負を述べて！煩悩選手権」
  煩悩を捨て去って新年を迎えましょう。

いつでもご相談お待ちしています

一日無料体験のご利用では入浴や美味しい食事をご用意しています。

※空き状況・送迎時間・サービス内容等の詳細は直接お問い合わせ下さい。

TEL　06-6971-9788

（担当　深井・島）