



12月(師走)

今年もあっという間に最後の月となりました。今年も良い年だったと言えるようにしたいものです。

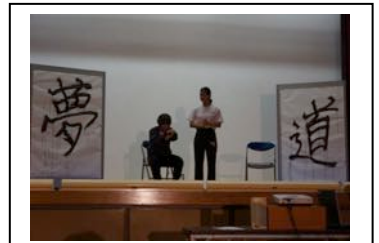
寒さも本格的になってきました。風邪をひかずに元気にお正月を迎えましょう。

宝の夢文化祭

11月9日、たからの夢文化祭が行われました。今年も歌に踊りに劇にと盛りだくさんの文化祭でした。

毎年ぐんぐん成長する子供たちの姿はともたくましかったです。

今年もたくさんの元気をもらいました。ありがとうございました。



外御飯

たからの庭に素敵なテーブルが届き、組み立てたその日、素敵なおすそ分けが。お魚をたくさんいただきました。下さっただけでなく青空お魚さばき教室までして下さり、とっても勉強になりました。青空の下で食べるお刺身は格別でした。皆様の恵みに感謝です。ありがとうございます。

収穫祭

11月20日宝島小中学校にて収穫祭が行われました。子供たちが作ってくれた落花生のお菓子、とてもおいしかったです。

皆でしたすごろくでは、将来の夢や幸せとは、好きな場所などを発表し合いました。シマさんの将来の夢は「100歳まで生きる」だそうです。





鹿児島県鹿児島郡十島村大字宝島38
お問い合わせ

電話：09912-4-2011（事業所）
09912-4-2012（FAX専用）
080-2774-4657（携帯電話）

発行責任者：共生ホームよかあんべ 黒岩尚文
ホームページ：<http://www.yokaanbe.net>

小規模多機能ホームたからに関する情報を随時、売店横の掲示板にも掲載させて頂いています。
是非、ご覧になってください。

編集：中木原、國部

12月の診療所だより

暮れも押しせまり、今年も残すところあとわずかとなってまいりました。今年の1年は、いつになく早かったように感じます。私だけでしょうか。寒くなると、背中も丸くなり肩や首に力が入りすぎて、肩や首のこりが強くなったり、又 関節や筋肉が冷えるとしびれや痛みも強くなりがちです。大事な所は冷やさないよう予防や保温に努め、心も身体も温かく日常を過ごしましょう。診療所は、年末 12月27日～1月4日まで休みになります。定期薬のきれそうな方は、12月26日までをお願いします。

★日赤巡回診療予定日

12/9（火） 14:00～17:00

インフルエンザの予防接種（1回目接種できなかった方、2回目の接種）を行います。

★見守り支援事業（場所：コミュニティセンター）

毎週木曜日 午後2時から健康体操教室を開いています。体全体を使っての体操です。時には野外でしたり、レクレーションも取り入れながら行っています。健康の維持、増進の為、興味のある方、参加しませんか。

★診療所受診時の保険証確認

月初め及び保険証が変わった方は、窓口への提出をお願いします。

<看護師への連絡>

診療所：4-2101 診療所携帯：090-8837-2109