

# デイサービスセンター コスモス苑

令和6年11月

だより

〒707-0403  
美作市東青野 844-1  
デイサービスセンターコスモス苑  
TEL 78-2800

基本理念：あなたの笑顔と夢を わたしの笑顔と夢で 心を込めて応援します



運動会を、十四日月曜日から十九日の金曜日までしました。玉入れ、ボール渡し、お手玉渡し、テープ引き、写真には有りませんがお手玉飛ばし、スリッパ飛ばし、お手玉積みと七種目の競技を振り分けてして頂きました。皆様ハッスルされました。



これはどちらが勝ったのでしょうか？

アサギマダラを見に後山へ出掛けました。

## 行事予定

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
	クリスマス飾り作り					
8	9	10	11	12	13	14
	クリスマス会					
15	16	17	18	19	20	21
	2025年の干支作り					
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

## 今月のお食事

今月は、鯖のレモン味噌焼き、じゃが芋と人参の甘辛煮、柿なますです。

柿にはビタミンCが豊富であり、最近ではガン抑制効果のある成分も含まれることが明らかになりました。ただし、消化はあまりよくないので、食べ過ぎには注意して下さい。

