

# みねのさと 通信

2020/11月

第132号

発刊日 令和2年11月発行

## 11月のお知らせ



今月の  
休日

1階サービス お休みなし

2階サービス 11/3 11/23

### 年末年始休業のお知らせ

●誠に勝手ながら、下記の期間中、年末年始休業のためお休みいたします。

12/29 (火) ~1月3日 (日) の間、休業させていただきます。

よろしくお祈りします



11月の

誕生花

菊

花言葉



### 霜月

しもつき

朝霧が降りる「霜降月」が略されて霜月になった。神無月に出雲大社に集まった神様たちがもとの場所に帰るので「神帰月」ともいわれる。

### ★「みねのさとまつり」★食事 & フラワーアレンジメント教室



10月のフラワーアレンジメント教室♪花の良い香りに包まれながら五感で感じる癒しの時間となりました♪



「みねのさとまつり」期間では、神戸の洋食メニューを堪能いたしました。



### 今日(秋)の アロマテラピー ~嗅覚からの脳活性~



### マンダリン

【柑橘系】甘いフローラルの混ざったシトラス調の香りです。食欲増進や代謝活性化作用といった、体にも元気をだしてくれるような作用があります。

四季を感じるデイサービス

# みねのさと



## 11月 今月の五感サロン

日	月	火	水	木	金	土
1	2 イスヨガ	3 脳トレ 体操	4 季節の 加齢-	5 書字教室	6 脳トレ 体操	7 イスヨガ
8	9 季節の 加齢- づくり	10 書字教室	11 書道教室	12 季節の 加齢- づくり	13 イスヨガ	14 季節の 加齢- づくり
15	16 書字教室	17 季節の 加齢- づくり	18 フラワーア レンジメン ト 620円	19 脳トレ 体操	20 季節の 加齢- づくり	21 脳トレ 体操
22	23 脳トレ 体操	24 イスヨガ	25 脳トレ 体操	26 イスヨガ	27 書字教室	28 書字教室
29	30 イスヨガ					

# みねのさと 通信

2020/11月

第132号

発刊日 令和2年11月発行

### 今月の体操テーマ曲

「茶つみ」  
「村祭り」  
「旅愁」  
「手のひらを太陽に」



### 今月の口腔体操

小さい秋みつけた  
手のひらを太陽に



### 今日のお誕生日

3日♡K様 (81歳)  
7日♡E様 (98歳)  
12日♡N様 (94歳)  
19日♡M様 (92歳)  
20日♡M様 (83歳)

### 今月の五感サロンお題

#### 書字教室

名言 福沢諭吉  
「学問のすすめ」  
紫式部  
「源氏物語」

#### 脳トレ体操

「もみじ」健康体操

#### 季節の加齢-づくり

水面に映る紅葉  
柿と落ち葉

「しろくま」  
「てぶくろ」 **折り紙**

### 今月の理美容



ご予約制  
※5日前迄にご予約下さい  
※ご利用時間4時間以上の方対象

11月 7日 (土) AM  
11月11日 (水) AM



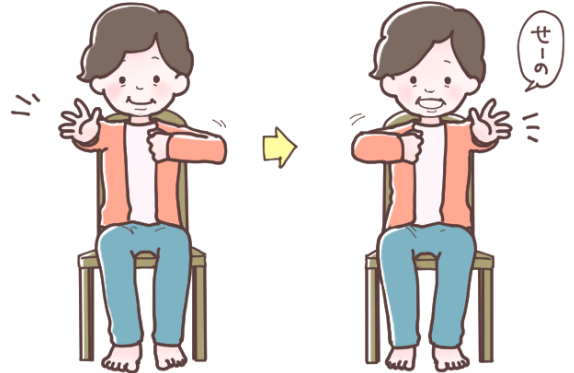
3時間コース

今日のストリッチ

- ①左手をグーにして胸に当てる。
- ②右手はパーにして前に突き出す。
- ③「せーの」と声をかけて、左手はグーからパーに変えて前へ突き出す。同時に右手はパーからグーに変えて胸に当てる。
- ④かけ声をかけて元に戻る。これを繰り返す。

①左手をグーにして胸にあて、右手はパーにして前に出す

②「せーの」で左手はパー、右手はグーで胸にあてる



ふくらはぎ健康法/機能訓練

日	月	火	水	木	金	土
1	2 機能訓練	3 機能訓練	4 機能訓練	5 ふくらはぎ	6 ふくらはぎ	7 ふくらはぎ
8	9 ふくらはぎ	10 ふくらはぎ	11 ふくらはぎ	12 機能訓練	13 機能訓練	14 機能訓練
15	16 機能訓練	17 機能訓練	18 機能訓練	19 ふくらはぎ	20 ふくらはぎ	21 ふくらはぎ
22	23 ふくらはぎ	24 ふくらはぎ	25 ふくらはぎ	26 機能訓練	27 機能訓練	28 機能訓練
29	30 機能訓練					

今日のお誕生日

26日♡ K 様 (85歳)  
28日♡ I 様 (79歳)

今日(秋)のアロマテラピー  
~嗅覚からの脳活性~



オレンジスイート

消化器系の不調に働きかける最もいい精油のひとつです。リラックスし、エネルギーの循環を促す作用があります。オレンジは、考え方に柔軟性を与え、楽観性と楽しむ感情を与えてくれます。