

グランフォート便り 12月号

発行所：住宅型有料老人ホーム グランフォート福田

〒501-0236 瑞穂市本田908-1 TEL: 058-329-5001

ホームページアドレス：<http://www.granfort-f.com>

日	月	火	水	木	金	土
12月31					1	2
				DVD体操 		
3	4	5	6	7	8	9
	CD鑑賞 脳トレ	 アクトス		DVD体操 		
10	11	12	13	14	15	16
	忘年会	 アクトス		床屋  DVD体操 		
17	18	19	20	21	22	23
	CD鑑賞 脳トレ	 アクトス 絵手紙 		DVD体操 	床屋 	
24	25	26	27	28	29	30
		カレンダー	生け花 	DVD体操 		

訪問理美容 今月は 14日(木) 22日(金)です。お申込はお早めに。
午後1時半よりカットを希望される方は職員まで申し込みお願いします。
ひげそりもできます。カット1500円 髭そり 500円



介護相談 介護の不安・悩みをご相談ください。
ひとりで悩まずにお気軽にご相談ください。ご自宅
に何うこともできますのでご連絡頂ければ日程調整
させていただきます。

訪問介護(ホームヘルプサービス) お近くにお住まいの
方の訪問介護サービスを行っています。身体介護、
生活援助などサポートさせていただきます。お問い合わせ
ください。



みずほ ふれあいフェスタ

ご近所のお祭りに参加してきました。
午後から参加したので出店が少なかったですが
散策を続け買えそうな軽食を食べました。
天気は良かったのですが
風が強くて肌寒く感じましたね。
お祭りの踊りは圧巻でした♪



ボランティアの方が音楽による
レクリエーションを行ってくれました♪
歌を歌うことにより身体機能を向上出来るんですよ。

- ① ストレス解消により血圧も安定する
- ② 運動に匹敵するカロリーも消費できる
- ③ 表情筋を鍛えることでシワも減る
- ④ リズムをとることで脳の活性化になる

歌うのは恥ずかしいですが
みんなで歌えば苦手な方でも一緒に参加出来ますね♪



紙芝居

前回に高評価をいただきましたので
腕を磨いて出直してきました。
話す人によって知っている物語でも
雰囲気がいだいぶ変わるんですね。



本田保育園
10月に続き11月にも園児達
が
来てくれました♪
一緒に手遊びをしましたよ。

大掃除

参加してくださいました
ご家族の方、ボランティアの方
ありがとうございました。
ツリーも飾り正月もすぐに来ますね。

