11月 Nobember ほほえみだより



令和８年 11 月号

１１月に入り、肌寒い日が増え、冬が近づいてきたと感じます。
インフルエンザや新型コロナウイルスに負けないよう、食事、睡眠をしっかりととり、免疫力を高めましょう。
１１月３日は文化の日です。「自由と平和を愛し、文化をすすめる」という趣旨のもと、１９４６年１１月３日に日本国憲法が公布され、その日を記念して定められました。また、11 月３日は明治天皇の誕生日でもあり、文化の日が定められる以前には「明治節」という名で大切にされていたそうです。
2026 年も残り２ヶ月です。今月も明るく楽しく、ほほえみで過ごしていきましょう。

～11 月の予定～

★誕生日会★



男性・・・２名

女性・・・３名

お誕生日おめでとうございます。
お誕生日に近いご利用日に、
皆さんでお祝いさせていただきます。
おやつにケーキとささやかなプレゼント
を用意しています。

外出レク

11/9（月）～11/13（金）の期間に、山県市内の紅葉を楽しみながら、伊自良湖にお出かけしたいと思っております。また、別紙でお知らせさせていただきます。
※天候などにより、予定が変更になる場合もありますので、ご了承ください。
当日はいつもより上着を１枚多く、持参していただけるようお願いいたします。





前回の外出レクの様子

耳の聞こえを良くする体操



※痛みがない程度に優しく行いましょう。耳に不調がある場合は行わないでください。

①



耳の上をつまみ、後ろに向かって回した後、ゆっくりと上に引っ張りましょう。

②



耳たぶをつまみ、後ろに向かって回した後、ゆっくりと下に引っ張りましょう。

効果：耳の周りの血流が良くなり、自律神経のバランスが整うことで、音が聞こえやすくなることがあります。

運動会

１０月下旬にほほえみ運動会を開催しました。

選手宣誓





応援合戦





輪っか送り



玉入れ

赤白２チームに分かれて、３日間運動会を開催しました。日替わりで、利用者さんに団長をやっていただきました。
皆さんとても一生懸命、元気よく競技に参加されました。



社会福祉法人山県市社会福祉協議会
山県市社協デイサービスセンターほほえみ
〒501-2321　山県市谷合 1349 番地 1
TEL（0581)56－0056　　FAX 56－0057

@YAMAGATA_HOHOEMI

インスタグラムやってます。
フォロー・いいねお待ちしております。