



# プルメリア通信

〒241-0825  
横浜市旭区中希望が丘165-3  
tel 045-360-6607  
fax 045-360-6608

早いものでもう11月。今年も残すところあと2ヶ月ですね。寒さもだんだん厳しくなってきました。

身体の冷えを防ぐには、首・手首・足首の「3つの首」を温めることがポイントです。「3つの首」は動脈が皮膚に近いところにあるため、ここが冷えると身体に流れる血液も冷えてしまいます。この3つを冷やさないようにマフラーや靴下などでしっかりと寒さ対策をしてくださいね。

最近はおしゃれなネックウォーマーやレッグウォーマーも増えてきました♪昔は腹巻といえばお父さんの代名詞のようでしたが、近頃は見えても可愛いデザインのものやハイテク素材の薄い腹巻きなどが若い人達にも人気ようです。腹巻き売り場をのぞいてみたくくなりますね♪  
全身を流れる血液を温めて、冷えから身体を守りましょう！



## 10月のアルバム



❁ 瀬谷区竹村町にある「そば畑」へドライブに出かけました。❁

外気浴をかねて体操♪  
気持ちいいね～♪♪



オーガスタミルクファーム



モ～



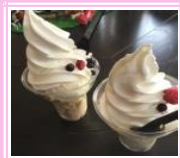
🍊🍎今月のプル畑 🍎🍏

大きくな～れ～!!

- ・ブロッコリー
- ・カリフラワー
- ・小松菜
- ・ほうれん草
- ・芽キャベツ
- ・青しそ



冷たくておいしいね♡♡♡



ジェラートアイス



ほかほかデイサービスにて  
ハワイアンジャズバンド♪♪♪



10月お誕生会 🌸🌸

📮 おめでとうございます♡

### <お知らせ>

11月21日(土) 11:00~12:00 プルメリアにて、施設見学会&コミカル替え歌マジックショーを開催いたします。皆さまお誘い合わせの上、ぜひお越しください。スタッフ一同、心よりお待ちしております。

