



プルメリア通信

T241-0825

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か月ですね。朝夕の冷え込みを感じる季節になりました。

身体冷えを防ぐには、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」は動脈が皮膚の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、近頃はかわいいデザインのものや、充電式発熱タイプのものであるそうです。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

アルバム



スポーツの秋



風船バレー



パターゴルフ



テーブルゲーム



外気浴



ご利用者様のお庭に実った柿



10月お誕生日

たくさんの笑顔
ありがとうございました



レース編みお上手！



チームオレンジ交流会



《認知症&予防カフェ》

きさフルメリア

サウンスフレンドさん 楽器演奏



フルメリア職員 脳トレ

どなたでもお気軽に
ご参加下さい。
お待ちしております。



《お知らせ》認知症&予防カフェ

◆今後の予定「きさ フルメリア」◆

令和7年 11月16日(日)

12月21日(日)

令和8年 1月18日(日)

※毎月 第三日曜日開催

※開催時間 PM2:00~3:30

<フルメリア周辺地図>



* プルメリア通信の配布・掲示に関し、掲載されているすべてのご利用者様の同意を得ております。