

えんじゅ通信

ショートステイ

2022 12

ショートステイえんじゅ ☎ (086) 250-1511 岡山市南区福富西3丁目8-36

朝晩の冷え込みが厳しくなりましたが、皆様、お元気でしょうか？

冬は空気の乾燥とともにウイルスが軽くなり、長時間空気を漂うため、風邪やインフルエンザのウイルスに感染しやすくなります。ウイルスに負けないために、体内の免疫を上げることが大切です。

体温が1℃上がると、免疫力が最大5～6倍上がると言われます。体温を上げるためには4つの首：「手首」「足首」「首」「くびれ(お腹)」を温めると良いそうです。これからの寒い季節、マフラーやレッグウォーマー、腹巻きなどを活用した冷え対策で、ぜひ、元気に新しい年をお迎えください。

おやつ作り
たこ焼き

キャベツやウインナー、チーズなど、具たくさんのだこ焼きを作りました。



いろいろな種類のドライフラワーを瓶に詰めて、素敵な飾りを作りました！

えんじゅ
作品集



※写真撮影の際のみ、マスクを外しております

ひとくちメモ

こんなときにも「ショートステイえんじゅ」がお役に立ちます



ご家族が、お仕事や冠婚葬祭、入院などでご不在のとき、一人で留守番するのが不安な方



特養の入居待ちの方や、将来を見据えて、施設の暮らしを体験してみたい方、慣れておきたい方

2022 12月 CALENDAR

ショートステイえんじゅ 今月のアクティビティ

日	月	火	水	木	金	土
※アクティビティは、ご利用人数や状況によって内容を変更することがあります。				1 手浴足浴の日	2 音楽の日	3 映画鑑賞
4 映画鑑賞	5 ゲームの日	6 運動の日	7 頭の体操の日	8 ゲームの日	9 手浴足浴の日	10 帽子の日
11 音楽の日	12 おりがみの日	13 ゲームの日	14 運動の日	15 頭の体操の日	16 作品づくり	17 懐メロの日
18 音楽の日	19 映画鑑賞	20 作品づくり	21 ゲームの日	22 運動の日	23 頭の体操の日	24 ゲームの日
25 おやつ作り	26 手浴足浴の日	27 おりがみの日	28 懐メロの日	29 ゲームの日	30 おりがみの日	31 大晦日

頭の体操の日 計算問題、間違えがし等
おりがみの日 一緒にいろいろ作りましょう
おやつ作り 楽しく作って食べよう！

手浴足浴の日 手足を温めて“ホット”ひと息
懐メロの日 懐かしい歌で昔を思い出しましょう！
映画鑑賞の日 いろんな映画を楽しみましょう

運動の日 楽しみながら体を動かそう！
お散歩の日 のびのび外に出かけてみよう！
音楽の日 カラオケや歌を楽しみましょう

ご家族の方へ 用事があるとき、休息したいとき、ショートステイをご利用ください

アミューズ富永
ショートステイ
えんじゅ

穏やかであたたかい「もうひとつの我が家」

ショートステイえんじゅ

〒702-8031 岡山市南区福富西3-499-1
岡電バス「福田公会堂前」バス停より歩3分

アミューズ富永 検索

お問合せは

☎ (086) 250-1511

担当
島村 (相談員)



毎日手渡しで安否確認もできるお弁当屋さんです！

「カンパク質」強化で
フレイル予防!!



食事制限が必要な方、
噛む力や飲みこむ力が弱い方の
調整食も各種あります

土日祝も営業
1食から注文OK

宅配クック 検索

宅配クック ワン・ツウ・スリー 岡山店

〒702-8032 岡山県岡山市南区福富中1丁目4-15

☎ (086) 236-8020

