

# エルサだより

令和元年12月発行  
エルサ上尾  
<住所>  
上尾市藤波3-265-1  
<電話番号>  
048-787-8686

## 11月 イベント紹介

### ちらし寿司

調理レクリエーションで、ちらし寿司を作りました。ハムをかたどったり、ご飯を混ぜたり。好きなように盛り付けをしました。最後は美味しく召し上がっておいしかったです。

／2階



### 秋の居酒屋

利用者様に、ノンアルコールビールを提供させて頂きました。食事には、焼きそば、枝豆、冷奴など、お酒に合うものを出して、居酒屋の雰囲気を楽しんでもらいました。

／3階

### 大当たりー♥

ガラガラ…ポン。ビンゴゲームで景品ゲット！縦横斜め、数字が揃うとドキドキわくわく。期待に胸躍るビンゴゲーム。景品抱えて満面笑顔。

／4階



## 11月 イベント紹介

### 🍁 枯れ葉よ〜♪

作業レクでもみじの切り絵を作り、窓に貼りました。これから木枯らしが吹く季節。紅葉した落ち葉も綺麗ですね！🍁 /デイケア



### 🚌 プチ旅行

色づいた景色を楽しみながら、高速に乗り菖蒲パーキングにお出かけです。(^^♪ お土産を買ったり、ソフトクリームを食べたり、プチ旅気分を味わってきました。

／デイサービス



### 📌 栄養科からワンポイント

しっかり食べて、感染症予防！

いよいよ、感染症が蔓延する季節になりました。カラダの中から、感染症対策を目指しましょう。そこで。。



#### Point 腸内環境を整えよう！

腸内環境を整えることにより  
免疫力アップ☆日々の食事で  
少しずつ、取り入れたいですね。

～腸内環境を整えてくれる食品～



### ～今年の漢字～

早いもので今年も残り1ヶ月となりました。皆様にとって今年はどうな一年だったでしょうか？12月12日は、「いい字一字」の語呂合わせから「漢字の日」にちなんで、「今年の漢字」の発表が清水寺で行われています。毎年、その年の世相を表す一字が募集により選出され、去年は「災」が選ばれました。今年はどうな一字が選ばれるのか、一年を振り返りながら自分の一字を考えてみてはいかがでしょうか。／広報委員会