

平成27年
11月

ダイバ

行事予定表



日	曜日	施設行事・イベント
1	日	定休日
2	月	
3	火	誕生日会・高野けんじ様来所
4	水	香り湯週間
5	木	
6	金	
7	土	習字(10:30~) 三味線
8	日	定休日
9	月	
10	火	菊まつり
11	水	
12	木	
13	金	朗読「話の会」
14	土	
15	日	定休日
16	月	ハーモニカ「たんぽぽ」
17	火	
18	水	
19	木	
20	金	
21	土	
22	日	定休日
23	月	ドリンクセレクト週間
24	火	
25	水	
26	木	恵の会
27	金	ハワイアンフレンズ
28	土	
29	日	定休日
30	月	

お知らせ他

＜菊まつり＞ 三島楽寿園へ☆

今年の大型盆景は…岡山の「備中松山城」



2分の1のスケールで制作&約6000鉢以上の菊で飾られます！

11/10(火)

11/11(水)

11/12(木)



※雨天の場合翌週に振替えます。

今年はどうな作品が!?

＜高血圧について⑧＞

精神的なストレスは血圧の上昇につながります。

ストレスそのものを避けることは難しいので上手に

ストレスを解消し、溜めこまないようにすることが大切です。

1.ストレスを寄せつけない体をつくる

①ぐっすり眠る

⇒ 睡眠中は血圧も低く保たれます



②栄養バランスの取れた食事を心がける

⇒ 塩分控えめ



③適度に運動する

⇒ からだを鍛えてストレスに強くなる



2.ストレス解消の工夫(自分に適したリラックス法)

旅行

買い物

カラオケ

散歩



友人とのおしゃべり

映画鑑賞

入浴(温泉)

趣味をもつ



将棋・編み物・ドライブ

※都合により予定が変更になる場合もありますので
ご了承下さい

