

# なごみライフ

医療法人 みらい会

デイサービスセンター なごみ

令和5年11月号

平川市柏木町藤山 30-35

TEL 0172-43-0505

## スイートポテト作り



11 2023 November

日	月	火	水	木	金	土
	30	31	1	2	3	4
			脳トレ・体重測定			
5	6	7	8	9	10	11
休	脳トレ		弘前グルメツアー (山田商店 大学いも) 樋野 ロックタウン		脳トレ	
12	13	14	15	16	17	18
休	おやつレク (どら焼き)					
19	20	21	22	23	24	25
休	2024年カレンダー作り					
26	27	28	29	30	1	
休	風船バレー					

ヘアサロン アサリ (カット) 11/27 (月)

## パタカラ

### お食事前にパタカラ体操

いただきますの前に、パタカラ体操をしてからおいしくご飯を食べましょう☆

- パ** 唇を閉じてから弾くように～
- タ** 舌先を上あごにしっかりつけて～
- カ** 喉の奥のほうに力を入れて～
- ラ** 舌を丸めて上の前歯につけて～





## さくら野弘前店へお買い物



## うまいもの博で「みたらし団子やパンダ焼きをお土産に

