



まんまる さくらんぼ

NO. 86

社会福祉法人 心結会 まんまる
☎85-6405/090-2151-1541

12月

	専門	PMプログラム
1 (金)		自由あそび
2 (土)		自由あそび
3 (日)	/	
4 (月)	ST	ボールプール
5 (火)		ボールプール
6 (水)		ボールプール
7 (木)	MT	ボールプール
8 (金)		ボールプール
9 (土)	/	
10 (日)	/	
11 (月)	OT	小麦粉粘土
12 (火)		小麦粉粘土
13 (水)	クリスマス会	小麦粉粘土
14 (木)	クリスマス会	小麦粉粘土
15 (金)	MT	小麦粉粘土

*午後の活動と、専門指導をお知らせします。

	専門	PMプログラム
16 (土)	/	
17 (日)	/	
18 (月)		スライム
19 (火)	OT	スライム
20 (水)		スライム
21 (木)		スライム
22 (金)	MT	スライム
23 (土)	/	
24 (日)	/	
25 (月)		自由あそび
26 (火)		自由あそび
27 (水)	MT	自由あそび
28 (木)		自由あそび
29 (金)	/	
30 (土)	/	
31 (日)	/	

<クリスマス会について>

今年のクリスマス会は、2日間で行います。
“日程：13日(水) 14日(木)”
パズル探しや縁日コーナーの楽しい活動と、
プレゼントとケーキもありますよ〜
まんまるクリスマス会楽しみましょう！！

<バザーについてお知らせ>



*バザー品回収期間が12月20日までに
なってます。お家に眠っている品物があれば是非持ってきてくださいね。
よろしくお願いします！


🔥 風邪に負けない食事 🔥


気温が一気に低くなり冬の季節になりました🌨️

今回はインフルエンザや風邪に負けない体を作る為に必要な食べ物を紹介します。

～免疫力を高めるタンパク質・ビタミン～

- ① タンパク質：肉類、魚類、卵、豆類 
- ② ビタミンA：緑黄色野菜（人参、ほうれん草、ニラ、小松菜） 

 ビタミンC：野菜・果物（キャベツ、大根、レモン、キウイ）

ビタミンE：卵、アーモンド、カボチャ、抹茶 

また、体を温める事でも免疫力アップに繋がります。

- ③ レシピ：うどん、スープ、鍋物など

たくさん食べて元気よく冬を乗り切りましょう！！

