

東京清風園 高齢者在宅サービスセンター



# あづまの森だより

~2017年12月号~

つながろう、ひとつに、ひろげよう、笑顔も。

100th  
ANNIVERSARY  
地域とともに100周年

2018年3月16日  
賛育会は創立100周年を迎えます

## 第32回 亀戸天神菊まつり

11/7~11/9の3日間

亀戸天神の菊まつりに外出させて  
頂きました。

当日は晴天に恵まれ気温も暖かく  
満開の菊の花が  
皆様を出迎えてくれました。



ボランティアの方も  
付き添い兼カメラマン  
として来てくれました。



暖かい紅茶で  
ひと休み





11月のクッキングはタコなし焼き  
中身をちくわに変えて皆で作りました。



## マリーの健康講座

### ～大掃除 ♥ やったつもいでむくみスッキリ体操～

新しい年が、もうすぐそこまでやってきました。新年を迎える準備、そろそろはじめようかな?と  
思っている方も、もうやらないよ、と思っている方も、この季節にピッタリなこんな体操はいかが  
でしょうか?

「足の血流をよくし、むくみを改善する」効果があります。



足で床拭き掃除  
をするイメージ  
で、両足を前後  
に動かす。



足で床拭き掃除  
をするイメージ  
で、両足を開い  
たり閉じたりす  
る。



## 年末年始 休業のお知らせ

休業日：2017年12月31日(日)～2018年1月3日(水) 4日間

東京清風園 高齢者在宅サービスセンター

墨田区立花1-25-12

☎03-6861-8771