



日	月	火	水	木	金	土	
休館日	1 14:00~15:00 スクラッチアート 	2 14:00~ レク&ゲーム (ポッチャ) 	3 休館日	4 10:30~ 園芸 	5 14:00~ 避難訓練  ※豊田中学校まで避難し、非常食を試食します。	6 14:00~ みんなの体操 ラジオ体操 	
	7 休館日	8 14:00~15:00 羊毛フェルトde ワークショップ 	9 14:00~15:00 レク&ゲーム(卓球) 室内履きが必要になります。 タオル、飲料水ご持参ください。 ※南部体育館の予約状況によっては時間が前後したり、できない可能性があります。	10 14:00~15:00 季節の飾りを おりがみで作ろう 	11 14:00~ みんなの体操 ラジオ体操 	12 13:00~15:00 アルコール依存相談 (事前予約制) 	13 <b>ワックス清掃</b> 9:00~11:00  上記の時間帯は、清掃業者が入りワックスかけを行うため、利用を控えて頂くようよろしくお願いいたします。 リボンの会 (re-born) 14:00~15:30 ※摂食障害本人の会となります
休館日	14 休館日	15 14:00~15:00 スクラッチアート 	16 10:00~11:00 のぼんピアタイム ※午後 食堂は会議で使用します。	17 14:00~15:00 紙袋で ランタンを作ろう 	18 10:30~ 園芸 	19 9:00~ 職員ミーティング 14:00~ みらいシエスタ ※予約制先着4名 	20 ★14:00~ ジャグリング練習会 (メンバー企画) 
	21 休館日	22 14:00~ 鉛筆デッサン 	23 休館日	24 14:00~15:00 羊毛フェルトde ワークショップ 	25 14:00~15:00 リラックスヨガ ※予約制先着4名 	26 14:00~14:15 いすを使ってストレッチ お手軽お疲れ解消 	27 14:00~ みんなの体操 ラジオ体操 
28 休館日	29 14:00~15:00 楽しい絵手紙 	30 13:30~ 歯科保健活動  歯・口の健康に関するお話 当日参加も可能ですが、基本事前申込者が優先となります。交流室のTV前を使用します。ご了承下さい。	【多目的室・静養室の利用につきまして】 ※コロナウィルスの影響を考慮し、当面、多目的室の利用は一人ずつでの利用をお願いいたします。尚、静養室の利用はご遠慮くださいますようお願い申し上げます。 【マスク着用のお願い】 ※マスク着用も息苦しく、皆さんも大変な時期かと思えます。そのような状況の中大変申し訳ございませんが、皆さんの健康を守るため、大切な人に感染させないため、みらい内でのマスク着用をよろしくお願いいたします。				

\*調理実習や各イベント等、費用が発生するプログラムは原則締切日以降の返金は対応できません。また、参加キャンセルの際は必ず連絡等、申し出をしてください。

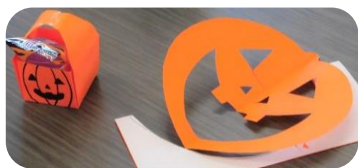
★マークがついているプログラムはメンバー企画になります! / \*プログラムは都合により急遽変更・中止になることもありますのでご了承ください。

# みらいのコーナー

## プログラムの紹介



ハロウィンの飾りを作成しました♪  
折り紙を折ったり切ったりして  
ジャックオランタン（カボチャ）や、  
おばけ、こうもりなどを作りました。  
最後に大きな画用紙にはりつけ、  
壁画のように！  
大作ができあがりました。



### 紙袋ランタンを作ろう

11/27 14:00~15:00

紙袋で冬を彩ろう♪  
好きな絵や模様を切り抜いて、  
口をすくをいれたり、折り紙をはり  
つけてつくります。  
お部屋に飾ってこころもポカポカ  
あったまろう~



# 11月30日は歯科保健活動です

普段から口内環境を整えて、虫歯を予防しましょう

### 肺炎を防ぐために 歯みがきを！

- ・お口が清潔でないと細菌が増殖し、肺炎になりやすく、全身の病気の悪化につながります
- ・高齢者は特に注意が必要です

### 入れ歯をきれいに して肺炎を防ぎましょう

- ・お口を清潔に保つには入れ歯のお手入れが大事です
- ・食後に入れ歯をきれいにしましょう
- ・夜寝るときは入れ歯をはずしましょう

### ハブラシがないとき

- ・食後に少量の水やお茶でうがいをします
- ・ハンカチやティッシュで歯の汚れをとるのも効果があります



### だ液を出す工夫を

- ・だ液はお口の中をきれいに保つはたらきがあります
- ・耳の下、ほお、あごの下を手でもんだり、あたためると、だ液が出やすくなります



### 水が少ないときの歯みがき

- ・約30mlの水を用意
- ・水でハブラシをぬらして歯みがきします
- ・合い間にハブラシの汚れをティッシュでふきとります
- ・コップの水を少しずつお口に含み、2~3回にわけて、すすぎます



- ・液体ハミガキ、洗口液があれば、水のかわりにお使いください（水でのすすぎは不要）



- ・うがい薬もお口を清潔に保つのに効果的です

## アルコール依存相談やっています

毎月第2金曜日にアルコールに関する相談を受けつけております。アルコール依存に悩むご本人やそのご家族が対象です。相談は予約制で断酒会の会員がお話を聞きます。お気軽にお問合せ下さい。

開催日 11月12日(金)

毎月第2金曜日

### 静岡市支援センターみらい

静岡市駿河区曲金三丁目1番30号 南部保健福祉センター 3階  
電話・FAX 054-285-8870  
相談専門電話 054-285-8871

交通 静鉄バス： 県立病院高松線登呂コープタウン行き  
「小黑三丁目南部体育館入口」 下車徒歩3分  
みなみ線  
「小黑二丁目東」 下車徒歩5分

ホームページ： [「https://mirai-shien.net/」](https://mirai-shien.net/)