



# かんたき上尾便り

VOL.7

2024年11月吉日

少しずつ風が冷たくなり、秋らしい陽気になりました。カンタキ上尾の小さな花壇にも少し遅れてコスモスの花が咲きました。

季節の変わり目、朝晩の寒暖差や気圧の変化によって自律神経が乱れやすいことで体調の変化が生じやすいと言われています。

 適度な運動

 規則正しく、バランスの良い食事

 ストレス発散！ が大切です。

体調を崩さないためにみんなで気を付けて過ごしていきたいと思います。  
これから来る冬本番も、カンタキみんなで乗り越えましょう！！



みんなでクリスマスの飾りを制作♪

## ～お知らせ～

日時：11月21日(木) 14:00～15:00

会場：看護小規模上尾 フロア (もしくは相談室)

運営推進会議を開催致します。お客様ご本人・ご家族とな  
たでも参加可能です。郵送させていただいた出欠票もしくは  
はお電話で参加をお受けしておりますので是非ご参加くだ  
さいますようよろしくお願いいたします。

看護小規模多機能ふくしのまち上尾

住所：上尾市壺丁目北10-3

TEL:048-725-6662

所長：金田 ケアマネジャー：飯塚



紹介動画  
観てね♪