

## 桜町11月行事予定

- 2日 栗山公園
- 6日 フラワーアレンジメント
- 8日 1日外出行事
- 9日 外出行事
- 16日 紅葉ツアー
- 22日 夜のお楽しみ会
- 23日 ミステリーツアー
- 30日 苫小牧科学センター



詳しくはイベントカレンダーを  
ご覧下さい。

## 11月定期行事

- 日曜日 ビストロ桜町
- 月曜日午前 いきいき百歳体操  
午後 買い物ツアー
- 木曜日午前 いきいき百歳体操

ラ・デュース桜町

検索



[http://www.ladeesse.jp/  
sakuramachi-day/](http://www.ladeesse.jp/sakuramachi-day/)

## お知らせ

### 金曜日の午後もカラオケができます！

毎週火曜日の午後、木曜日の午後はカラオケの日です。カラオケの  
人気があり定員となりましたので金曜日の午後もカラオケの日と  
なります。カラオケをご希望の方はご相談下さい。

ラ・デュース桜町  
デイサービスセンター

〒061-1416

恵庭市桜町3丁目1-1

TEL 0123-39-3911

FAX 0123-39-3922



## ラ・デュース桜町デイサービス通信

# フルール

11月吉日発行  
第64号



表紙  
夕張紅葉山

医療法人社団慶心会  
ラ・デュース桜町デイサービスセンター



↑ 恵庭溪谷の白扇の滝に行きました！



↑ 漁川ダムの紅葉を観に行きました！



↑ 夕張の紅葉山です。橋から滝が見えました。

# 紅葉狩り特集



↑ 苫小牧緑ヶ丘公園の展望台です。苫小牧市の街並みや紅葉が綺麗でした。とまショップの中にあるのは…？



↑ 平岡樹芸センターの紅葉です。



## フラワーアレンジメント

10月のフラワーアレンジメントです。コープさっぽろ恵み野店のフラワーショップ花一さんにご協力いただいています。フラワーショップ花一さんは毎月綺麗なお花を用意して下さいます。今回の花の名前はバラ、ヒマワリ、ジニア、ソラナム、パンプキン、レモンリーフ、トウガラシです。10月はハロウィンがあるのでカボチャに似たソラナム、パンプキンは毎年の定番となりました。珍しい花を観ることも楽しい時間となっています。

## お花を買うならフラワーショップ花一！

フラワーショップ花一  
恵庭市恵み野西5丁目3-1  
コープさっぽろ恵み野店内  
配達もしていただけるそうです。



## 😊 笑いヨガ 😊

月に1回開催している笑いヨガです。笑いヨガの講師は石山香織先生です。ご利用者の皆様と先生、職員が輪になって笑うエクササイズに取り組みんでいます。約1時間ほどの運動をしており、体調に合わせて軽い体操をしています。笑うことで体が温かくなり楽しい時間を過ごすことができます。笑いヨガには抗ストレス効果、有酸素運動効果、血液循環の促進、ホルモンの分泌など多くの効果があります。高齢者でも参加しやすいエクササイズとして注目されています。

# えにわ市民文化祭

医療法人社団慶心会から桜町、恵み野、文京  
3つのデイサービスから作品を出展しました。



## 1日外出行事(ニセコ)

月に1度企画している1日外出行事  
です。平日の1日を使って外出行事  
を実施しています。



## ハッピーハロウィン

街はハロウィン一色になっていました。  
タピオカドリンクを初めて飲みました！  
美味しかったです♪



# 手芸(ハロウィンカボチャ作り)



10月はハロウィンがありますので手芸でハロウィンカボチャを作りました。編んで作る作品、縫って作る作品の2種類を用意しました。みなさんとても上手に作られていました。一緒に写っている小さいカボチャはラ・デュース農園で収穫した坊ちゃんカボチャです。

# 鵜川に“ししゃも”を食べに行きました！

