



11月 茶話会

朝晩は冷え込むようになりましたが、11月も高温傾向で秋はゆっくり深まると予想されています。寒くなると「低温と乾燥」の傾向が続きます。風邪ウイルスは気温が低く、乾燥した環境では、身体の外に排出されても長時間空気中を漂っています。室内では程よい加湿を行うことが大切です。お部屋は、湿度50～60%を目安に加湿を心がけましょう。

また、eスポーツ行事を再開します。テレビ画面を使った卓球やテニスなどのゲームです。楽しみながら運動不足を解消しませんか。

<今月の行事予定カレンダー>

日	月	火	水	木	金	土
 <p>お誕生日おめでとうございます！ 1日 高濱直子 様 3日 牧清子 様 15日 岩下幸夫 様 25日 野田敬子 様 26日 山川仁六 様</p>					1	2
3	4	5	6	7	8	9
カラオケ 14時 文化の日	百歳体操 10時30分 振替休日	ダイノブ	注文ショッピング eスポーツ	生協配達	マルエイ	笑いヨガ 午前中
10	11	12	13	14	15	16
	よかよか体操 10時30分	ダイノブ	注文ショッピング eスポーツ	生協配達	マルエイ	
17	18	19	20	21	22	23
体力測定 14時	百歳体操 10時30分	ダイノブ	注文ショッピング 衣類移動販売 14:00	生協配達	マルエイ	ゲームの日 14時 勤労感謝の日
24	25	26	27	28	29	30
	よかよか体操 10時30分	ダイノブ	注文ショッピング eスポーツ	生協配達	マルエイ	

お知らせ

①冬季加算（11月～3月）について

11月～3月に限り、暖房費としての冬季加算額を徴収します。月額2,150円です。請求書の確認をお願いいたします。



②洗濯機の使用開始時間の変更について

洗濯機の使用開始が7：30～に変更になります。使用終了は19：00です。時間外の利用はご遠慮ください。使用される際は洗濯機にご自身の名前の磁石を付けてご利用ください。使用後はフィルターの掃除を行いホコリを取り除きましょう。終了後はお早めに取り込みをお願いします。早朝や夜間に使用されますと音が響いてご迷惑になります。ルールを守って気持ちよく使いましょう。

③居室トイレのウォシュレットについて

ウォシュレットはご自身で準備して設置をお願いしています。入居歴の長い方の中には、前の入居者様のご厚意で入居時に設置済だった方もおられます。現在使用されているものは「設置済だった」「自分で購入した」を問わず、ご自身の所有物となります。修理や廃棄の必要性が出た場合はご自身で対応をお願いします。



④欠食届について

欠食が決まった方は、欠食日の3日前までにお知らせください。それ以降は、料金が発生いたします。特に祝い膳などの行事食の日については準備に手間をかけるのでお早目にお知らせくださると助かります。



パン販売

1階正面玄関で販売されます。

宇土：ナイスさん

富合：なずな工房さん

月曜日11時半頃

水曜日11時頃