

# 通所リハビリ便り

## 11月号



### ミニリース作り

12月も近づいてきており、少し早いですがミニリースを作成しました。

12月には大きいリースを作成予定ですがミニはミニで飾ると綺麗なので作ってみました。

毛糸をハサミで整うまで切っていきます。



### お花&花瓶作り

花は花でも一生枯れる事の無い造花。

何年も前には普通の花サイズの花を作った事はありませんでしたが、机毎に飾りにくいので何年かぶりにチャレンジしました。

手作りで花は作りましたがなんとこれは、花の花瓶・台までもが手作りです。



11月2日は【いい血圧の日】です。

語呂合わせに合わせてこの日に制定されたそうです。

この時期になると、気温が下がるので血圧に関心を向ける必要があります。

特に、寒暖差がある場所への移動は血圧の急激な変化があるので気温調整にはお気を付けください。

