

# ひなたぼっこ便り

ひなたぼっこ

御前崎市白羽5402-10

TEL 0548-63-1200

事務所

TEL 0548-63-5294

いよいよ12月ですね。師走、お坊さんも走る月になりました。

本格的な冬を迎え、クリスマスや松飾りもチラホラ見える季節です。

寒くなる程、富士山がきれいに望まれ、さらに空気も乾燥してきます。

夏は暑さで汗をかき、水分補給に気を使う方が多いと思いますが、冬場はあまり水分を取らない方が多いのではないのでしょうか。

体調管理が難しい寒い季節は、栄養管理に加え、乾燥に対する注意も必要です。

風邪対策の王道、うがい・手洗いに加えて「水分補給」も大事な予防のひとつです。

インフルエンザの流行も心配の時期。疲れが残らないようしっかり休んでください。

平成30年12月1日



## 12月の予定



日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	30	1
2	3 年賀状 作成	4 ヤクルト 講演会	← 年賀状作成 →			8
9	10 ←	11 クリスマス会	12	13	14 →	15
16	17 ←	18 誕生日会	19	20 制作	21 誕生日会	22
23 天皇誕生日	24 振替休日	25 年賀状 作成	26 制作	27 お休み	28 お休み	29
30	31 お休み	1	2	3	4	5

## お誕生日おめでとう!

月曜日	澤入 操 様	大正15年12月 5日	92歳
月曜日	加藤 うめ 様	昭和 3年12月15日	90歳(卒寿)
火曜日	川口 松子 様	昭和 6年12月26日	87歳
水曜日	石原 聡江 様	昭和 8年12月23日	85歳
金曜日	伊村 よしゑ 様	昭和 3年12月11日	90歳(卒寿)



# 新しいお仲間



水曜日 小山田 幸江 様 (比本地区)



## ～運動会～

10月22日～26日にひなたぼっこ運動会を行ないました。三種目とも接戦で盛り上がりました。皆さんのいい笑顔がみられ、とても楽しい時間を過ごすことができました♪ ありがとうございました。



### ★今年の冬は暖冬の可能性★

「北日本」は平年並み・「東日本」は平年並みか高め・「西日本と沖縄・奄美」では平年より高めの予想。しかし冬の気候は、急激に変化することもあります。日中と夜の温度差も10度以上ある日もあります。体調管理は、しっかり行いましょう。