



# 《フレンズ便り 12月号》2021.12



## ～寒さに負けないように！～

本格的な冬が到来！・・・とおもいきや、日中はポカポカ陽気だったり、夕方～朝にかけてはすごく気温が下がったり、風が冷たかったり…。

「今年も暖冬かな？」と思っていたら、「寒波が来る！」など、ニュースで色々情報を聞いたりします。着るものに困ってしまうような気候ですが、過ごす時間によって

**体温を調整できるような服装—薄手のカーディガンやTシャツを重ねて着るなど—**をおすすめします。

また、乾燥ものを痛めたりする原因になるので、**部屋は適度な湿度（60%程度）を保つ**ようにすると良いですね。飛沫対策にもいいですよ。

あとは…

★しっかりバランス良く食べて栄養をつける！

★適度に動いて血行をよくしよう！

★『隠れ脱水』にならないように水分補給も忘れずに！

★手洗い・うがい・マスクなどの感染防止対策！

を心がけて元気に過ごしましょう♪



## 【年末年始のお知らせ】

★12/31～1/3はお休みです

デイケアフレンズは、12月31日～令和4年1月3日までお休みです。

お買い物に行ったり親戚、友人と会われる方もいると思いますが、密になりやすい場所ではソーシャルディスタンスなどに気をつけてください。

マスク、手洗い・消毒など、基本的な感染対策もしっかりとして、元気で楽しいお正月を過ごしてくださいね！

## 【プログラムより】

年末のプログラムは、通常プログラムと変更が多いので、予定表をしっかりと確認して下さい！！

- ◎27日（月） 卓球大会（午前・午後）
- ◎29日（水） 大そうじ（午前）、シネマ・フレンズ（午後）
- ◎30日（木） 卓球（午前）

