

## 12月はクリスマス会 🎄

### 皆でMary Xmas!!



午前中はクリスマスボーリング  
10本ピンを倒せるかな？

午後はサンタとトナカイからの  
プレゼント贈呈&記念写真



勢いよく投げて飛ばして  
スタッフだって負けませんよ！  
10本倒すのは中々難しい 😞

サンタからの贈り物に  
みなさん笑顔で大喜び  
写真の時もにっこり笑顔 😊



## 寒い季節を乗り切る冷え性対策!!

寒い季節になると手や足先が冷えが気になる季節。「冷えは万病の元」とも言われるので暖かくして過ごして行きましょう。

### ①温まる食べ物を食べよう!

食べ物にも体を温める物があります。その中には、紅茶やたまねぎ、にんにく、ショウガ、桃、発酵食品等々。この時期には温める食べ物で体の芯から温めましょう!

### ②体の隅まで血液を届ける。

38~40°のお湯に浸かる事で血行促進とリラックス効果があります。

他にも生活習慣なども関わってきます。この冬は、温かくして乗り切りましょう!!

## クリスマスツリーもお飾り!

### 12月になるとやっぱり

### 目まぐるしく過ぎていくね



ホームページも  
毎月絶賛更新中!

Twitter毎日更新中!  
@DayHodaka



## 午後にはハンドベルも実施 職員一同頑張りました👏



### シクも様々! 盛りだくさん! 手も足も!



### サンタ&トナカイ! みなさんお似合い!



### 12月の制作! 🎄



## 訪問美容院締め切りのお願い

大人気の訪問美容院。年始は混み合う可能性があります。そのため、**1月17日までに**カットの予約をして頂ければと思います。過ぎた場合は来月の申し込みになります。

## 2月・3月の祝日

2月は**11日(土)**、**23日(木)**がお休みです。  
3月は**21日(火)**がお休みです。

## 振替のご案内

祝日の振り替えや受診・都合・体調不良によって休まれた場合の利用振り替えも随時対応しています!  
振り替え希望の方は担当の塚本・笹本までご連絡下さい!

〒 270-1337  
千葉県印西市草深138  
☎ 0476-47-7093  
Fax 0476-40-6635

