

緑風苑便り

令和7年11月号

秋もいよいよ深まり、朝晩の寒さが身に染みる頃となりました。
ご家族の皆さまはいかがお過ごしでしょうか。
12月の行事は、クリスマス会を予定しています。

行事のお知らせ

♪音楽会♪

日時：11月14日

場所：3階 TV 前

音楽会



誕生日会のお知らせ

11月生まれの方
お誕生日おめでとうございます

日時：11月28日（金）

午前11時～

場所：3階TV前

11月の予定

3日（月）	文化の日（祝日）
5日（水）	回診・シーツ交換
7日（金）	散髪
12日（水）	回診・シーツ交換
14日（金）	音楽会
17日（月）	体重測定
19日（水）	回診・シーツ交換
24日（金）	祝日の振替休日
26日（水）	回診・シーツ交換
28日（金）	散髪・誕生日会

～乾燥が体に与える影響とその対策～

冬の寒さは体温を下げ、免疫力の低下を招きます。体の冷えは、肩こりや膝の痛みなどを誘発し、感染症にかかるリスクが高まるため、十分な注意が必要です。

その対策を紹介します。冬に備えるためにぜひ、生活に取り入れてみてください。

- 水分をこまめにとる：冬は喉の渇きを感じにくいいため、水分の補給が少なくなります。脱水を予防するため、喉が渇かなくても定期的に水分を補給することが必要です。



- 部屋を適度に加湿する：部屋の湿度は50～60%が適切です。加湿器を利用したり、洗濯物を干したりして加湿を心がけましょう。



- スキンケアをする：皮膚の乾燥を防ぐため、入浴時は熱すぎるお湯や洗浄力の強い石鹸、ナイロンタオルでのゴシゴシ洗いを避けましょう。



また、保湿クリームの活用も有効的です。

この季節の大敵である乾燥ですが、少しの工夫で快適に過ごすことができます。

対策を実践し、元気な体で冬を迎えましょう！

