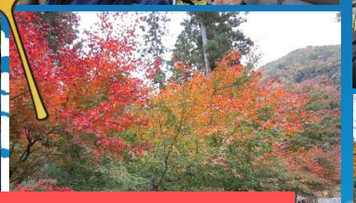
桜だより 12月号

ハッピー桜は年中無休です。（元旦除く）

上石津多良峡へ行って来ました!!



真っ赤に染まったもみじが綺麗でした

道中も紅葉見つけをしながら楽しめましたね♪

まだこれから紅葉する木もあり、まだ楽しめそうです

次回の外出レクもぜひ参加して下さいね

10月に行った運動会の様子です♪

玉入れ

パン食い競争

優勝は紅組でした!!

お手玉送り

12月の理美容

5日(水)・10日(月)・14日(金)・18日(火)・20日

ボランティアレク

5日：キーボード　12日：さつき

乾燥肌について

空気が乾燥する季節となりました。
乾燥肌は美容以外にも肌割れ等のケガにも繋がります。
乾燥肌の対策として以下のことが挙げられます。

・外に出る時は紫外線対策をする。
・常温か温かい飲み物を適度に補給する。
・暖房を使いすぎないようにして、加湿器などで湿度を保つ。
・ジャンクフードを控え、栄養バランスの摂れた食事を3食摂る。
・1日6時間以上の睡眠時間を確保する。
・お湯は40℃を15分程度にする。

化粧水のケア以外にも、日常生活の中でこれらのことを気をつければ、乾燥肌の対策になります。