



# 緑風苑便り

令和5年12月号

寒さも本格的となる12月。

早いもので今年も締めくくりの季節となりました。  
体調にお気をつけて、良い年を迎えてください。  
来月の行事はカルタ会を予定しております。

## 行事のお知らせ クリスマス会

日時：12月8日（金）  
場所：3階TV前



誕生日会のお知らせ  
12月生まれの方  
お誕生日おめでとうございます

日時：12月22日（金）  
午前11時～  
場所：3階TV前

## 12月の予定

1日（金）	散髪
4日（月）	体重測定
6日（水）	回診・シーツ交換
8日（金）	クリスマス会
13日（水）	回診・シーツ交換
18日（月）	体重測定
20日（水）	回診・シーツ交換
22日（金）	散髪、誕生日会
27日（水）	回診・シーツ交換

## 「冬の水分補給」

夏場は熱中症対策等で水分補給する機会が多々あります。

しかし涼しくなると、とたんに水分補給の量は減ってしまいます。

人間の体の約60%は水分でできています。

毎日の食事や、水分補給で2L～2.5Lの水分を  
摂取し、発汗や排泄で同じくらいの量を消費します。

そのため、水分補給の重要性は夏場とあまり変わらないのです。

## 「風邪対策の水分補給」

夏場には、熱中症がありますが、冬場は風邪をひいたり

インフルエンザ等も流行します。それらの病気にかかると、鼻水が出たり

熱が出たり、熱発したりして水分が排出されます。

また食欲の低下により、体内に入る水分が減ったりします。

そのため、冬場でも水分補給をしっかりとする事が大切になります。

