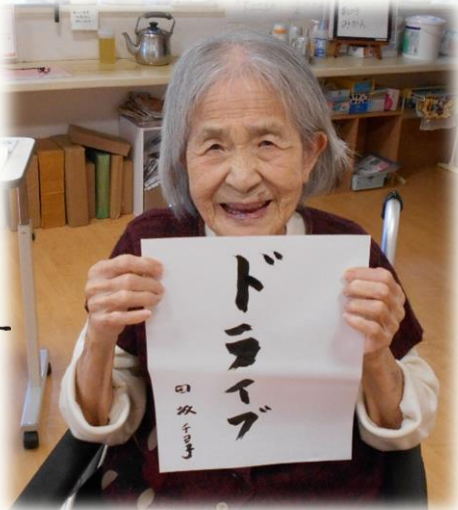
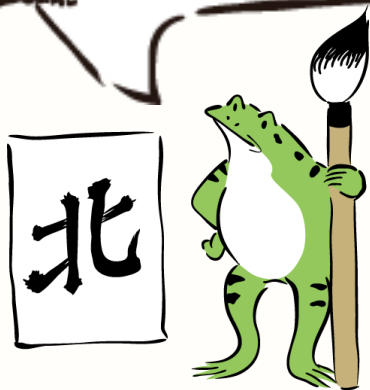




暦の上では春立つ季節となりますね。新年あけて早や1カ月が過ぎました。年頭に皆様にご書初めで今年の抱負や願いを書いて頂きました。

★乾燥に注意★  
 空気が乾燥する冬は暖房機器の使用でさらに乾燥します。加湿器などを用いて湿度を40～60%に保ちましょう。加湿器が煮ければ室内に洗濯ものを干したり、濡れたタオルをかけておくなどで代用できます。ぜひお試しください。また水分補給も重要です。体の中からも水分を保つためにも、食事の時だけでなくこまめに水分をとり脱水に気を付けましょう。



2月行事  
 2月3日 節分・豆まき  
 2月は誕生日の方が3名いらっしゃいます。  
 おめでとうございます。

