

# リベルタ新聞

12月1日  
木曜日

〒419-0201  
富士市厚原372番1号  
リベルタ新聞社  
電話<0545>72-3833  
HP <http://www.fujic3.com>

無料  
月刊(毎月一日発行)

## 豆知識(冬の空気と乾燥について)

冬は素肌にとって最も手ごわい季節です。気温と湿度の両方が低くなると肌は乾燥します。気温が低くなると肌に触れる空気が冷たくなります。冷たい空気に触れた肌は、毛細血管の働きが鈍くなり、血液の循環がスムーズに出来なくなります。新陳代謝が低下して、皮脂や汗の分泌量が少なくなり、肌表面のうるおいの膜ができにくくなります。こうして、肌が乾燥しやすくなります。

## カレー作り

11月15日にカレー作りを行いました。皆さん、手際よく材料切りや調理をされていました。野菜をじっくり煮込み完成です。

全員で作ったカレーは、いつもとは一味違う特別な美味しさがありました。昼食の際、食べながら「私の切った人参」「私がアク取りしたからね」等の話も盛り上がり楽しい食事の時間でした。



## クリスマス飾り

皆さんと一緒に12月に向け、クリスマス飾りを製作しています。ツリーを型取ったフェルト生地やビーズや柄物の布等を綺麗に縫い付けられて



います。ちぎり絵のツリーや手作りリース等、クリスマス気分が高まり色々な飾りづくりに取り組まれています。

## ボランティア

「和花の会」の皆さまが日本舞踊を披露して下さいました。「幸せなら手をたたこう」では、歌に合わせて振り付けで、歌いながら楽しく体を動かしました。

