

# MIRAI 通信 2023年 12月号



寒さも一段と深まり、木々も紅葉と枯れ葉が入り交じる景色になりました。陽が暮れるのも早くなり、夜長の冬が訪れています。寒さ対策は体の中からも行うと良いので、体を温めてくれる食べ物をたくさん食べて、風邪に負けないように過ごしましょう

## 🛒 買い物レクの様子 🛒



### 編集者より一言

今年も残り一か月となりました。やり残しのことはいれば、来年に持ち越さず、今年中にやり切って新年を気持ち良く迎えましょう (担当: 中澤)

年末年始のお休み  
12月30日(土)~  
1月4日(木)です