ルームフォー Room for

神奈川県知事　許可(般-26)　第 80792・神奈川県知事　許可(般-28)　第 80792

（有）Room for
神奈川県逗子市沼間 5-19-20
TEL：0467-31-0017
FAX：0467-31-0237
http://roomfor.jp/

12 月の花：『椿』
花言葉：誇り

1　ご挨拶

拝啓 寒冷の候、今年もあとわずかとなりました。
皆様お変わりなくお過ごしのことと、お喜び申し上げます。
平素は大変お世話になり心より感謝申し上げます。

敬具

最近、【ヒュッゲ】という言葉をよく耳にしませんか？ヒュッゲとは、デンマーク語で「居心地が良い家族のような温かさ」という意味で世界が注目する北欧式ライフスタイルです。芳子ビューエルさんの『世界一幸せな国、北欧デンマークのシンプルで豊かな暮らし』には、温かく素敵な写真と一緒に、インテリア・わが家・おもてなし・エコ・料理などデンマークの暮らし方について書かれています。
最小限のモノの中にも、自分が好きなもの、快適で温かく心地いいと思えるものに囲まれているナチュラル、シンプル、ミニマムな暮らし方【ヒュッゲ！】とても素敵な心地いいライフスタイルだと思いました。

目 次

1. ご挨拶
2. 職人さんご紹介
3. 整理収納について
4. 認知症について
5. 編集後記

１２月（師走）の行事

12 月 13 日	事始め・煤払い
12 月 23 日	天皇誕生日
12 月 24 日	クリスマスイブ
12 月 25 日	クリスマス
12 月 26 日	プロ野球誕生の日
12 月 31 日	大晦日
	年越しそば
	除夜の鐘

2 職人さんをご紹介

1.職種	大工	2.年代	40 代
3.名前/ニックネーム	やっちゃん・親方	4.趣味	バイク・サーフィン・釣り
5.好きな食べ物	お肉	6.何か一言	削ろう！叩こう！！！

3 整理収納について

《冷蔵庫編》

クリスマスや大晦日、お正月にかけ冷蔵庫がぎゅうぎゅうになる季節、冷蔵庫のチェックはいかがでしょうか？
チェックスタート→冷蔵庫の中の食材を出す→消費期限を確認→食材を用途別にトレーに分ける。（例えば、パン食用やご飯用等）収納します。扉部分は 1 列に収納。立てられる物は立てて収納。
冷蔵庫の収納は 7 割以下を目標に‼ 冷却効率がベストだそうです。
どこに何が入っているか一目で分かる冷蔵庫で、消費期限切れをなくし、探す時間と電気代の節約はいかがでしょうか？
（当社整理収納アドバイザーより）

4 認知症について

生活習慣病対策が、認知症予防や進行を抑制します。
今回は、運動についてご紹介します。
認知症予防には、有酸素運動が効果的で、その中でお勧めは手軽にできる散歩です。1 日 5000 歩を目標に、週 3 日～5 日。歩幅は普段より 1 割ほど広く。腕を大きく振ると歩幅が広がり運動効果が大きくなります。速度は会話ができる程度の早歩きで力強く。散歩と同時に、計算を行う。ご夫婦やお友達としりとりをする。景色や季節の変化を感じ楽しみながら歩くと記憶力が向上し、認知症予防が期待できます。
散歩は身体に良い、手軽にできると言ってもなかなか難しいものです。
長続きをさせるための何かを見つけることが習慣化するコツなのかもしれません。（当社認知症介助士より）

（有）Room for
神奈川県逗子市沼間
5-19-20
TEL： 0467-31-0017
FAX： 0467-31-0237
Web サイトのアドレス
http://roomfor.jp/

5 編集後記

皆様、こんにちは。
ポインセチアやクリスマスの飾り付けが目立つ季節になりました。
今年は、とても小さく可愛い‼ 甥っ犬(トイプードルのクゥ君)のブサカワ写真に癒されました。
なんでこんなに不細工に撮れてしまったのかと思うくらい失敗な写真は、姪っ子と私のお気に入りの 1 枚になりました。
家族には不評ですが…。
10 月からスタートしました
ルームフォー新聞、来年もどうぞよろしくお願い致します。