

街路樹や公園の木々の葉っぱが散り、寒さも一段と厳しくなり、あっという間に今年最後の月になりました。

ますます新型コロナウイルス感染が拡大しております。飛沫防止のためのマスク着用・手指消毒・換気など、感染対策を徹底していくことが、コロナ禍における安心、安全へとつながると考えております。お客様におかれましては、感染予防対策へのご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。



## 年末年始休暇

令和2年12月28日（月）から  
令和3年1月5日（火）まで

事務所がお休みになります。

年末年始のご予約は12月18日（金）までに、  
お願い申し上げます。

なおこの期間のご利用は休日料金となります。

免疫力を高めて

カラダを守りましょう

不規則な生活は、免疫力を低下させます。  
偏った食生活や睡眠不足、疲労、ストレス、  
過度な飲酒・喫煙はその例です。

年末年始のお休み中も、軽めの運動を  
してカラダを暖めることで、免疫力を  
下げる小さな工夫をしましょう！

新型コロナウイルス感染拡大リスクの一つの「換気の悪い密閉空間」を改善するため、冬場の換気の方法はどうしたらいいのでしょうか？

### \* 一方向の窓を少しだけ開けて常に換気

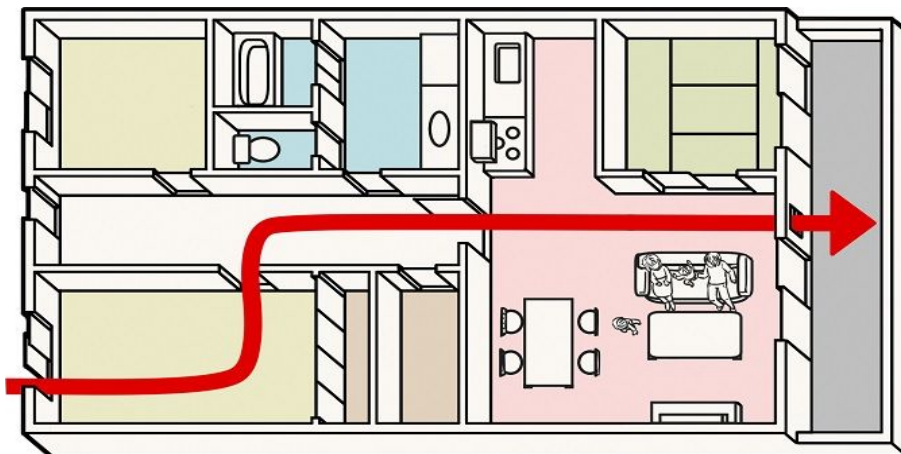
常に開けているのがポイントです。窓を開ける幅は、居室の温度と相対湿度をこまめに測定しながら調節してください。

### \* 開けている窓の近くに暖房器具を設置

開けている窓の近くに暖房器具を設置すると、室温の低下を防ぐことができます。ただ、燃えやすい物から距離をあけるなどして、火災の予防に注意してください。

### \* 二段階換気

人がいない部屋の窓を開け、廊下を経由して、少し暖まった状態の新鮮な空気を人のいる部屋に取り入れます。この「二段階換気」も、室温変化を抑えるために有効です。



人が集まる部屋では、上手に換気をしながら、コロナと冬の寒さを乗り切りましょう。

# 版画のようなスクラッチ画で手作り年賀状を送りましょう

大切な人に新年のご挨拶をする年賀状。直接会うことも難しくなった今、親子で楽しく簡単にできる手作りの年賀状を作ってみませんか。色鉛筆で色を塗ったクッキングシートを、着色面を下にしてはがきの上にのせ、割り箸などでスクラッチするように絵を描くだけ、はがきに色が移り、版画のように仕上がります。



## 〈用意するもの〉

クッキングシート 鉛筆・色鉛筆 年賀はがき はさみ 割り箸 画用紙など下絵を描く紙

## 1. 絵を描いてなぞる

まずは絵を画用紙に下描き。クッキングシートをはがきの大きさにカットして、下描きした絵の上にかぶせ、クッキングシートの上から鉛筆で絵をなぞります。このときマスキングテープで仮留めすると簡単にできます。



## 2. 色を塗る

絵を描いたクッキングシートを裏返し、絵の線の裏側に色鉛筆でしっかり色を塗ります。濃いめの色を使い、色と色の境目を塗り重ねて、グラデーションを作るときれいにできます。



## 3. 裏から力強くなぞる

はがきの上にクッキングシートをのせて(着色面が下)マスキングテープで仮留めをします。鉛筆の線を割り箸で強くなぞると、はがきに色が移ります。



## 保湿剤の塗り方

「ウイルス対策は大切だけれど、乾燥した手にアルコール消毒が辛くなってきた…」という方も多いと思います。保湿剤は、皮膚の水分が逃げないように“ふた”をしたり、皮膚に水分を与えたりする役割を持っています。健康な皮膚を守るために、毎日保湿剤を塗ってスキンケアをしましょう。

### ・量の目安は「人差し指の第一関節」

クリームのかきすぎが嫌で、薄く少量だけつけていませんか？ ハンドクリームの種類にもよりますが、チューブ型の場合、1回の適量は人差し指の指先から第一関節までが目安です。量が少なすぎると手全体にまで成分が行き渡らないばかりか、手肌をこすった際に生じる摩擦が増えて、手肌を傷める場合があります。乾燥やゴワツキなどが気になる場合、量を第二関節まで増やすか、こまめに重ねづけするのが効果的です。



### ・塗る頻度やタイミング

塗る回数は1日3回～5回が目安で、タイミングは基本的に「乾燥を感じた時」です。乾く前にこまめに塗り直しをし、トイレで手を洗った後や就寝前、水仕事の後などに都度塗るようにすれば、高い予防効果が期待できます。就寝前のケアで集中保湿もしましょう。マッサージをしながらクリームを塗り、綿かシルクの手袋を着けた状態で寝るのがおすすめです。保湿成分が密着・浸透しやすくなります。



### ・保湿効果を高めるハンドクリームの塗り方

#### 1. 塗る前に化粧水で手肌を整える

ハンドクリームを塗る前に化粧水で保湿ケアをしましょう。クリームでふたをすることにより手肌に水分を閉じこめ、成分が浸透しやすくなります。化粧水は普段使いのもので問題ありません。

#### 2. 出したクリームを手の体温で少し温める

ハンドクリームは温めると油分が溶けて、伸びと浸透が良くなります。クリームを手の平に出し、両手を重ね合わせるようにして少し温めましょう。

#### 3. 手肌全体にクリームをなじませる

乾燥しやすい手の甲を中心に、優しくなじませます。指のあいだから爪まわりまで、まんべんなくクリームが行き渡るように、両手の指を組み合わせて動かします。強い摩擦がかからないように注意しましょう。

#### 4. 指先マッサージでリラックス効果&血行アップ

指先をマッサージしながら塗ると、手のコリがほぐれてリラックス効果が得られます。またビタミンCやビタミンEなどが配合されたタイプのハンドクリームを使うと、血行改善にも役立ちます。