

# おしたてだより

令和7年  
1月10日  
発行

## 新年のご挨拶



謹んで新春をお祝い申し上げます。

日頃より地域包括支援センターおしたての活動にご理解ご協力を賜り感謝申し上げます。

今年は「巳」の年となります。（武田信玄も巳年生まれだったらしい。）

胎児の形から派生した文字で「生まれてくる」「将来・未来がある」といった意味があるそうです。また、「巳」は「実」とも読み替え、お金が「身（実）につく」とも言われ、小判や金貨に刻まれる富や幸福や成功を表し、脱皮する蛇のイメージからは「復活と再生」を意味し、新しいことが始まる年「実（巳）を結ぶ」年とも言われているそうです。前向きになれる意味合いが多いですね。

今年が皆様にとっても、何か一つでも思いが実を結び、笑顔の多い一年となりますことを願いながら、新年の挨拶とさせていただきます。



社会福祉法人 府中市社会福祉協議会  
府中市地域包括支援センターおしたて  
職員一同



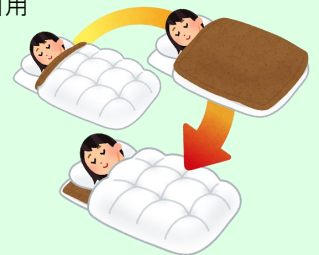
## 冬の脱水にご注意

意識的に1日にあと2杯多く飲みましょう。特に水分が不足しやすい就寝の前後、運動の前後や途中、入浴の前後に飲むといいでしょう。

厚生労働省「冬の脱水に注意」より引用

## 冬の過ごし方ワンポイント

毛布の順番で異なるあったか効果。カギは「毛布の順番」。毛布をどの順番にかけるかによって、暖かさの度合いが変わってきます。体の上に羽毛布団、その上に毛布、という順番にしましょう。



ウェザーニューズ「かけ方間違っていない？寝床が温まる毛布の順番」より引用

発行元 社会福祉法人 府中市社会福祉協議会 ホームページ <http://www.fsyakyo.or.jp>

府中市地域包括支援センターおしたて

〒183-0012 府中市押立町2-26-23

TEL 042-363-1661 FAX 042-336-1199

★受付時間【日曜日を除く】午前8時30分から午後5時

（地域包括支援センターの緊急対応は、24時間電話受付）



