



## 年末年始の営業について

2026年1月1日(木)～1月4日(日)までお休みさせていただきます。1月5日(月)からの通常営業となります。  
また、**最終営業日の2025年12月31日(水)**は時短営業となります。  
送迎時間等の詳細については、個別にご連絡をさせていただきます。

## 令和7年12月号 Hello!ふあみりいだよい

12月になり、寒さも一段と厳しさを増してきました。寒くなり体調を崩しやすくなります  
が、便秘も起こしやすいと言われています。

冬に便秘になる原因は「水分の摂取量が減る」「自律神経が乱れやすい」「寒くて便意  
を我慢してしまうことがある」「腹部が冷えやすい」「年末年始は生活パターンが乱れや  
すい」などがあるそうです。皆さんにも心当たりがあるのではないでしょうか？

### 【便秘を改善する方法】

- ・便秘解消につながる食事を摂る  
食物繊維や発酵食品、乳酸菌を多く含む食品など
- ・水分をこまめにとる  
1日の理想摂取量は2リットル ノドの渇きを感じづらいですがこまめな摂取を！
- ・軽い運動の習慣をつける  
・腸を温めて腸内環境をよくする

上記は一例ですが、悩んでいる方はぜひ試してみてください。  
ふあみりいでも水分摂取の声掛けや運動習慣などお手伝いできればと思っています。

## ボランティア大募集中！！

ただいまボランティアさんを募集中です。  
配膳、活動の補助、傾聴のボランティアなどです。お問い合わせは安藤まで。

有限会社ナイスケア デイサービスふあみりい  
〒169-0075  
東京都新宿区高田馬場4-31-10  
FLAT MELS 1階  
TEL 03-6279-3460 FAX 03-6279-3461



## 2025年11月の活動報告 ～ベビーカステラをみんなで作ろう！～



### ～運動会～

