12月 師走 December

シクラメン

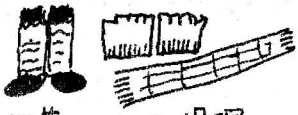
12月に入ると1日へがギュッとつまって忙しいと思ってしまいがち 日没もあっという間ですしね
でも待降節の心の準備 おちついてくらしたい。
ぐーっと深く呼吸をして 怪我をしないで
上旬・中旬・下旬に分け 日割予定を立てる

- 待たれるクリスマス

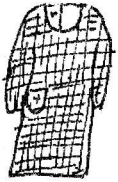
リースをさげXmasのおくりものを考える

フルーツケーキ焼く

(衣) 寒さも本格的



下着の工夫で保温
スモックを着て元気に働く
あたかいし、汚れません
(セーター etc)



(garden) 冬、フヨー土 づくり
ワラ、モミガラで防寒してやる
湘南では冬でもビオラ、パンジー、シクラメン
白っぽい、シロタエギクの色どりある庭
びわの花もしずかに咲いています。

ヒヨドリメジロ

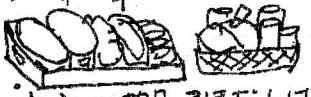
(住) あたかい時間うまくつかって
- ガラス拭き 換気扇・フードそうじ
- 物おき片づけ
- ゴミ収集日にあわせ 書類、books整理
- 冷凍冷蔵庫の掃除と整理

- 年賀状宛名かき

- 朝とかねるお
5分の体そうします
(ストレッチ)

冷凍庫のそうじ

① まず冷蔵庫の上二段あけ庫内のもの



お盆・かごに

② 冷凍庫の棚・引きだしはずし洗い桶の湯 洗けん液につけ洗いつけおく

③ タオルで庫内拭き、(石けん液で絞ったタオルをつかう) 乾いたタオルで仕上げ。

古いもの使いきって正月用品納めるスペースに

(食) お正月献立を早く立て
26日ごろは買物にいく
あたかい食物で
- 煮込みうどん
- 炊きこみピラフ
- 鍋物
- soup

〈 迎春の準備は冬休みの家族と助け合って楽しく!! 〉