

こんにちは。ケアプランセンターなごみです。

いよいよ 12 月となりました。皆さま今年 1 年を振り返りどんな年だったのでしょうか？

毎日寒い日が続きますので、風邪などを引かないよう、体調には十分気をつけてお過ごしください。私は健康のため YouTube をみて朝晩 10 分くらいストレッチをしています。気持ちいいですよ～。

さて、今回のブログは今年紹介させていただいた、  
かわいいご家族（ペット）をプレイバック！  
ご協力いただいた皆さまありがとうございました。



今年 1 年お世話になりありがとうございました。  
それでは、また次回のブログでお会いしましょう。