

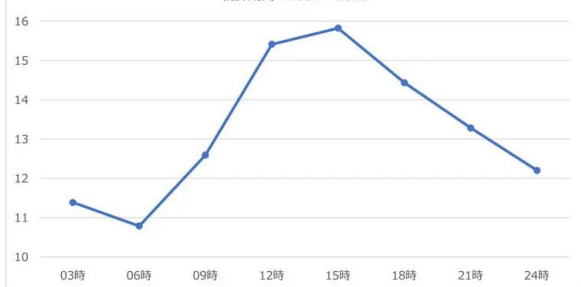
## 11月号 秋から冬の服装について



季節は秋から冬へとより一層寒さが増す11月へ。皆さんはどうお過ごしでしょうか。まだまだ寒暖の差も激しく、体調を崩してはいないでしょうか。今月号は11月の気温をみながら、どんな服装がいいのか提案させていただきます♪

◎朝晩の冷え込みと昼の温暖差は約5℃程。寒暖差には注意が必要です！

東京 11月 平年値 3時間毎の気温  
統計期間：1991～2020

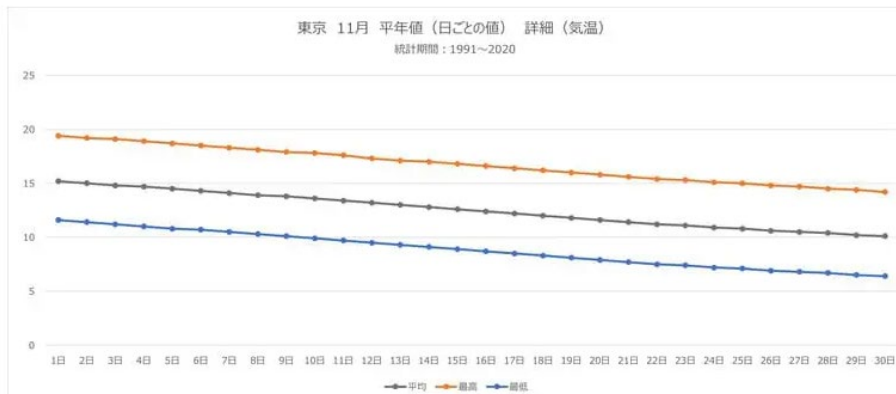


1～10日までは平均気温14℃、最高18℃  
最低10℃と寒さを感じる秋本番の気候に。

11月上旬は冬物の前に秋物、薄い長袖にパーカーや  
ニット厚手のカーディガンなど♪

秋物は片づけて、本格的な寒さ対策を  
意識し、今年の冬も健康に過ごしましょう♪

東京 11月 平年値 (日ごとの値) 詳細 (気温)  
統計期間：1991～2020



データ引用元：国土交通省 気象庁

初冬と言える11月下旬(20～30日)は最高気温14℃と  
ロングアウター、コート、ダウンの出番ですね。中にはヒートテックなど着て、寒さ対策を

下旬は平均気温11℃前後。最低気温は7℃前後と

### 現在のサービスの空き状況

訪問リハビリ	月	火	水	木	金	土	通所リハビリ	月	火	水	木	金	土
《午前》 9:00～12:00	×	△	×	△	×	△	《午前》 9:00～12:00	×	×	×	×	×	×
《午後》 13:00～17:00	×	△	×	△	×	△	《午後》 13:00～17:00	×	×	×	×	×	×

◎…何時でも可能 ○…空きあり △…空き僅か ×…空きなし

【お問い合わせ】総合東京病院 訪問リハビリテーション

TEL：03-3387-8738 (直通)

FAX：03-3387-5611

責任者：北地 雄 作成者：白田 結愛

通所リハビリテーション

TEL：03-3387-5238 (直通)

FAX：03-3387-5464

責任者：阿部 美紗子

