

# デイサービスセンター便り

令和6年1月号

明けましておめでとうございます。

旧年中はデイサービスをご利用いただき、誠にありがとうございました。  
本年も皆様に楽しんで頂けるよう職員一同取り組んでいきます。  
どうぞ宜しくお願い致します。



## 活動紹介

### <クリスマス行事>



クリスマス行事で、クリスマスリースやクリスマスケーキを作りました。  
リース作りでは、シールを貼る位置を考えながら、可愛く仕上げられました。  
ケーキ作りは、ロールケーキにイチゴやキウイ等フルーツをたくさんつけて、  
ケーキを作りました。皆さん美味しいと喜ばれました。  
クリスマス当日にも、クリスマスケーキを召し上がっていただきました。



大垣市長が訪問されました。  
皆さん一人一人に励ましの声をかけて下さいました。

## おしらせ

☆出張理容トマトが1/16(火)にあります。  
(カットのみ2,400円、顔そりのみ1,100円です。)  
希望される方は職員にお申し出下さい。

## 今月のおすすめ 健康情報

### 冬の健康トラブルは？

特に体が冷やされると血管が急激に収縮するため血管が一気に上昇し、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす可能性が増加します。

また、温度変化による自律神経の乱れを引き起こす寒暖差アレルギー(風邪のような症状)や寒暖差疲労(頭痛・めまい・イライラ・睡眠障害等)も注意が必要です。

室内の温度をなるべく一定に保ちましょう！

