

大垣市

お勝山共生型デイ便り

令和6年11月号

秋も深まり、冬の足音が近づいてきましたが、皆さん如何お過ごしでしょうか。
感染症対策をして寒さに負けず、元気で過ごしましょう。

活動紹介



<運動会>

お勝山共生型デイとなって初めての運動会を行いました。
高齢者、障がい者、職員一丸となって競技に取り組み
楽しく参加しました。



<特別給食 運動会弁当>



日替わりで運動会弁当を召し上がって頂きました。

<手作りおやつ 胡麻団子>

今回は胡麻団子を作りました。
初めてにしては上出来な仕上がりでした。



紅葉の状態を見て紅葉散策を行う予定です。



今月のおすすめ 健康情報 生活習慣を整える

自律神経の乱れを起こさない為には規則正しい生活が必要で、3食バランスのとれた食事を摂取する事が重要です。

なるべく冷たいものは避け、温かいものを食べるようにしましょう。

豚肉や大豆等のビタミンB1が含まれる食材は疲労回復に効果的です。

又、睡眠不足だと自律神経が乱れる為、睡眠を十分に取るようにして下さい。

ストレッチや散歩等の軽い運動をして身体を動かすようにしましょう。



テツ&トマトの歌とギター演奏もありました。



おしらせ

☆出張理容トマトは11/25(月)の予定です。
(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。