

大垣市

お勝山共生型デイ便り

令和7年1月号

あけましておめでとうございます。昨年のご利用ありがとうございました。
寒い日が続きます。体調はくずされておられませんか？
寒さに負けず、元気に過ごしましょう！今年もよろしくお願いいたします。



活動紹介

<クリスマスリース作り>

お皿の上のクリスマスツリーにシールで飾り付けをしました。真剣に、思い思いに貼って見えました。



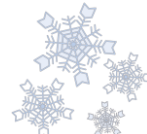
<手作りおやつ・クリスマスケーキ>

ホイップクリームとフルーツをスポンジで挟みました。グループの個性が出ていますね。美味しいと大変好評でした。



<クリスマス会>

職員が弾くヴァイオリンに合わせてクリスマスソングを歌いました。皆さん衣装がとっても似合っていますね。



今月のおすすめ 健康情報

冬の不調【冷え性】

冷え性の方にはつらい季節です。病気ではありませんが一般的に「普通の人々が寒さを感じない温度でも、体が冷えてつらい症状」とされています。



冷たい飲み物や食べ物は避けて、常温の物をとるようにしましょう。規則正しい生活で、自律神経を整えましょう。

おしらせ

☆出張理容トマトが1/21(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。

適度な運動、睡眠も大切です。

