

# 大垣市 お勝山共生型デイ便り

令和7年2月号

暖かい日が続いたと思ったら、また寒い日がやってきます。インフルエンザやコロナ感染も猛威をふるっています。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

### <福笑い>



1月らしくレクで「福笑い」や「初釜」手作りおやつでは「白玉ぜんざい」を行いました。  
<初釜>



### <手作りおやつ 白玉ぜんざい>



## おしらせ

☆出張理容トマトは2/17(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。

### 今月のおすすめ 健康情報

冷え込む2月は食事から栄養を摂取しましょう。

- 2月の初旬は1年で一番寒くなる時期です。
- 又、2月下旬頃になると冬と春を行き来するように気温が変化する為、寒暖差や気圧の変動で体調を崩しやすくなります。体調管理には、毎日の食事がとても大切です。栄養価が高い旬の食材を食べて美味しく栄養補給をしてはいかがでしょうか。
- ・魚(サバ、ブリ)
- ・野菜(キャベツ、菜の花、白菜)
- ・果物(いちご)
- ・サバ … 血液をサラサラに。脳の働きも活性化。動脈硬化予防。カルシウムがあり、丈夫な骨を造る。
- ・まだまだ寒い日が続きますので、体調管理に十分気を付けましょう。