

# 大垣市 お勝山共生型デイ便り

令和7年4月号

色とりどりの花が咲きそろそろ季節となりました。皆様お元気でお過ごしでしょうか。今年度も皆様に喜んでいただけるよう、様々な行事を行っていきます。楽しみにデイをご利用ください!



## 活動紹介

### <特別給食・桃花ちらし>



春らしい華やかなちらし寿司でした。皆さん美味しそうに食べられました。



### <手作りおやつ・ぼたもち>

慣れた手つきで潰したり丸めたりしてみえました。



### <ひな祭り行事>

新聞紙に飾りをつけて皆でお雛様・お内裏様になりました



## 今月のおすすめ 健康情報



### 【春バテ】ってなに？

春先の寒暖差や気圧の変化、環境が大きく変化するため自律神経が乱れやすく心身に不調をきたす状態です。

主な対策

- ・血行の改善
- ・バランスの良い食事
- ・十分な睡眠
- ・適度な運動

...等



## おしらせ

☆出張理容トマトが4/ 21(月)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。

適した服装で、気温の変化に対応しましょう。

