

大垣市



# お勝山共生型デイ便り

令和8年2月号

まだまだ寒い日が続きますが、お元気でお過ごしでしょうか？

季節の変わり目は体調を崩しやすいので気をつけて過ごしましょう！



## 活動紹介

### ＜特別給食・おでん＞



鍋で温めたおでんを  
食べていただきました。



### ＜手作りおやつ・白玉ぜんざい＞

白玉粉に豆腐を混ぜて丸めました。

もちもちの団子になりました。



### ＜初釜＞



抹茶と和菓子で初釜を行いました。

抹茶は職員が点てたり、  
ご自分で点てたりされました。



## 今月のおすすめ 健康情報

### 冬の hypertension 対策

寒い時期は血管が収縮し、血圧が上がりやすいため、  
急激な温度変化に注意する等の健康管理が大切です。

対策例・・・

- ・ 起床時、すぐに布団から出ず、手足を動かして  
体を温めてから行動する。
- ・ 水分補給をこまめにする。
- ・ 室内を暖房で暖め、寒暖差をなくす。



## おしらせ

☆出張理容トマトが2/ 12(木)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。

体調がおかしい  
な？と思ったらす  
ぐに教えてください

