

大垣市



お勝山共生型デイ便り

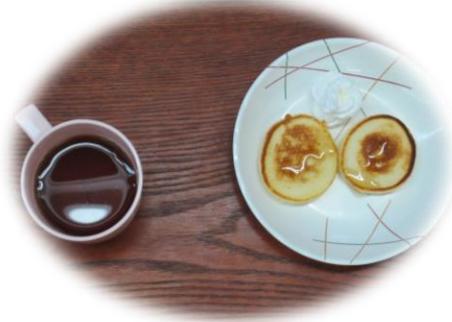
令和8年4月号

暖かく過ごしやすい季節になってきました。7年度はご利用ありがとうございました。8年度もいろいろな行事を行っていきます。よろしくお願ひいたします。

活動紹介

<手作りおやつ・ホットケーキ>

皆さんでホットケーキミックスを混ぜて好きなシロップをかけて食べていただきました。



<特別給食・桃花散らし>

春らしい華やかなちらし寿司と天ぷらを美味しくいただきました。



今月のおすすめ 健康情報

ゆとりを持って過ごしましょう

4月は環境の変化による緊張で自律神経が乱れやすく、心身への負担が大きい時期です。ゆとりを持って過ごす事が健康に繋がります。「なんとなく調子が良くないな」と感じたら無理せず休む事が5月病予防にもつながります。



決まった時間に寝起きする、軽めの運動を取り入れる等が効果的です。



おしらせ

☆出張理容トマトが4/15(水)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。