

大垣市

お勝山共生型デイ便り



令和8年 5月号

日に日に暖かい日が多くなり、春の恵みの食材も食卓に並ぶ季節となりました。

気候の変化に注意して元気に過ごしましょう。

活動紹介

<特別給食 お花見弁当>



今月は「お花見弁当」を召し上がっていただきました。

<手作りおやつ「ぼたもち」>



今月のおすすめ 健康情報

ぼたもちを皆さんで作
り、
召し上がられました。
美味しく出来ました。

☆脱水

春は気温の寒暖差や乾燥により、自覚症状のないまま水分が失われる「かくれ脱水」になりやすい季節です。

春の4~5月は汗をかき事に体が慣れていないため、急に体温が高くなります。喉が渇く前にこまめに水分補給をしましょう。

おしらせ

☆出張理容トマトが5/14(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。



体調がおかしいか
な?と思ったらすぐに
教えてください