

大垣市

お勝山共生型デイ便り



令和8年9月号

暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続いています。体調は崩されていませんか？

食欲の秋、読書の秋、芸術の秋、スポーツの秋と色々ありますが、自分らしい秋の楽しみを
デイで一緒に探してみましょ！

活動紹介

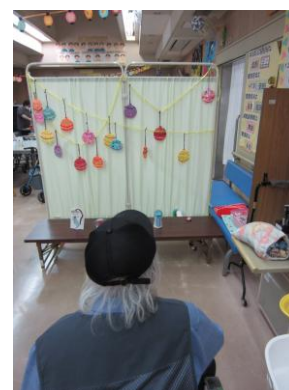
<デイ夏祭り>

皆で炭坑節を踊って、風船釣りやボールすくい、的当て等を
2日間に分けて行いました。

特に2日目は、中学生のボランティアの方たちと
一緒にゲームを楽しみました。



祭りの定番、たこ焼きやかき氷も
もちろんありましたよ♪



<特別給食・焼きそば>

いつもとは違った、塩味の焼きそばです。
あっさり味で食が進みました。



今月のおすすめ 健康情報

姿勢を正して快適生活

悪い姿勢が続くと肩こり、腰痛を引き起こします。
ひどくなると背柱管狭窄症や椎間板ヘルニアなど
激痛を伴うことになってしまいます。

- ・テレビを寝ながら見る
- ・猫背姿勢

・・・等にご注意を！

おしらせ

☆出張理容トマトが9/ 15(火)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。

日々の姿勢を少しづつ
でも正しく保ち、快適に
過ごしましょう。

