

(有)ミナト交通 2025, 10, 6, 発行 No.118

でいサービスみなと(生活介護・日中一時) 神栖市土合南 2-1-21-1

電話:0479-48-0300 FAX:0479-48-5187 でいサービスみなと

Planton of

秋の訪れを感じる季節ですが、お変わりございませんでしょうか。





\*\*\*\*











何を買おう かな?





お買い物





## 看護師から一言

夏からの疲れ、気温差による自律神経の乱れ 乾燥、日照時間の変化が原因で起こる「秋バテ」 である事が多いです。症状としては、気だるさ 疲労感、食欲不振、頭痛などがあり、水分補給 や規則正しい生活、栄養バランスの取れた食事 適度な運動などで対策しましょう。 安藤

- ・かみす福祉祭り参加
- ・避難訓練(Jアラート・竜巻)
- ・制作活動(クリスマス)
- 音楽活動(秋の歌)

## \*避難場所

神栖市はさき保健・交流センターに変わりました。