

お達者

2025 年
通信

11月
November

防災訓練

おさない

あわてずに、安全に、避難しました



寒い中、ご協力ありがとうございました。

歌姫再来！ミニコンサート



毎回楽しみ、レクリエーション

秋の大収穫大会～



秋は気温や湿度の変化により、体調不良が
起こりやすい季節です。特に「秋バテ」や「ア
レルギー症状」に注意が必要です。
適度な運動・睡眠・栄養バランスの取れた食
事を心がけてください。

