

わら 笑楽びだより

笑楽び塾 デイサービス

米沢市東大通 1 丁目 2-34-2

TEL37-1730 FAX37-1731

管理者 加藤 貴博



令和8年5月号



さわやかな風とともに、新緑の美しい季節がやってきました。

日中は過ごしやすい陽気となり、外の景色を眺めるだけでも心が和みますね。

この時期になると「五月病」という言葉を耳にすることがあります。

これは、新年度の環境の変化による疲れが出やすい時期だからです。特に高齢者の方も、気温の変化や生活リズムの変化により、体調を崩しやすくなります。

この時期は、無理をせず、十分に睡眠をとり、適度に体を動かすことが大切です。

5月もどうぞよろしく願いいたします 🍵



満開の桜を見に上杉公園まで行ってきました 🌸 お堀の周りをお散歩しながら笑顔でパチリ 📷



一日型も半日型も春の体力測定を行いました 🧡 👤 握力や片足立ちなど調子はどうでしたか～？



春の手工芸で「たけのこパッチワーク」をしました。色とりどりの布を使って素敵な作品ができました ✨



今月のお楽しみランチもリクエストに答えて「お寿司」でした 🍣 皆さん良い表情でパクパクと 😊



半日型で運動後のゲームの様子です。ペアで協力しながらお手玉を飛ばしたり、ボールを落としたり 🟡



今月の手作りおやつは、春にちなんで「三色団子 🍡」です！あんこをたっぷりつけていただきました 😊