

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7月号



本格的な夏の訪れを感じる7月となりました☀️

これからの暑い夜は寝苦しくなり、睡眠不足になりがちです。就寝前にはコップ1杯程度の水分を補給し、脱水を防ぎましょう！ またエアコンは我慢せず、室温が28℃程度になるよう調整し、扇風機を併用すると効率よく涼しく過ごせます🌀
ただし、冷たい風が直接体に当たり続けられないよう注意が必要です👉

昔から「夏の睡眠は健康のもと」と言われます。しっかり眠って、元気に暑い夏を乗り切りましょう！
7月もどうぞよろしく願いいたします🙏



園児との交流① 近くにある「ひばりが丘幼稚園」の園児たちが元気に訪問してくれました👧👦



園児との交流② お遊戯をしたり♪ 肩をもんでくれたり、みんな『めんごがった〜🥰』



裁縫活動では、座布団カバーを作りました。皆さん一針一針丁寧に、見事な手捌きで縫われました🧵🧶



お楽しみランチは「冷やし中華」はじめました〜🍜 暑くなってくると冷たい麺食べたくなりますねー



半日型で運動の後の野球ゲームの様子です🏆 皆さん集中してフルスイングでカッキーーン！！



今月の手作りおやつは、餃子の皮を使って「ピザ」を作りました🥘 パリパリとろ〜りで美味しかった🥰