

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

令和 8 年 1 0 月号

TEL37-1730 FAX37-1731

管理者 加藤 貴博



「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉のとおり、少しずつ秋らしさを感じるようになりました🍁 この時期は「食欲の秋」とよく言いますが、さつまいも、栗、きのこ、柿、さんまなど、旬のおいしい食べ物がたくさんあります。旬の食材は、その時期に必要な栄養を取りやすいという良さもあります。ただし、「おいしいから」と食べ過ぎには注意です⚠️

秋の味覚を楽しみながら、食欲の秋を健康の秋にしましょう(*^^)v

10月もどうぞよろしくお願いいたします🍁



秋のミニ運動会を行いました🏃
玉入れなどの他に「付箋飛ばし」を行い大興奮で楽しめました！



麻雀サークルは毎週木曜日の午後開催しています🎴 自動雀卓で快適に本格的な麻雀が楽しめます♪



芸術活動では、秋にちなんで「コスモス畑」の壁画を作りました🌸
色とりどりの花がきれいですね💡



お楽しみランチは「パン」です🍞
近くのパン屋さんのパンを好みの3種類を選んで食べました😊



半日型でのゲームの模様です🔴
ペアでうまくボールを転がして、穴に落としていきます🤪🤪



今月の手作りおやつは、「おはぎ」です。一口サイズのあんことごまは食べやすく、味も最高でした(〜)♪