笑楽(わら)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１１月号

朝晩の冷え込みが一段と厳しくなり、木々の葉も赤や黄色に色づく季節となりました🍁　寒くなると、夏に比べてのどの渇きを感じにくくなり、水分をとる機会が減りがちです。特にご高齢の方は、のどの渇きを感じにくくなることもあるため、注意が必要です！　朝起きたときや食事のとき、入浴の前後など、生活の節目に水分をとる習慣をつけてみましょう。　温かいお茶や白湯などを上手に取り入れるのもおすすめです。　**こまめな水分補給を心がけ、元気に冬を迎えましょう！**

１１月もどうぞよろしくお願いいたします🙇



《芸術の秋》秋をテーマに書道をしました🍂　松茸やくり、秋刀魚など食べ物が多いですね (笑)



《スポーツの秋》秋の体力測定を行いました！　春の測定と比べて良くなっているといいなぁ🤔



《スポーツの秋②》ミニ運動会では、隣の人にいろんなものを送って送って！速く速く～急いで～🤣



《食欲の秋》米沢の秋の味覚と言ったら「芋煮」ですね🍲　ほくほく芋が最高に美味しかった～😋



《スポーツの秋③》半日型でのベンチホッケーの模様です🏒息を切らして白熱した戦いでした!!



今月の手作りおやつは、「どらやき」です。あんことホットケーキのダブルの甘さで美味しかった～!(^^)!