

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4年2月号



今年の冬は、予想以上の大雪に見舞われている米沢地区ですね🐾

寒い冬は、脳卒中や心筋梗塞などの生活習慣病に起因する病気が発

生しやすい季節です。日頃から予防するためにポイントを押さえましょう！

飲み物を飲む 体内の水分が不足しないように、冬でもしっかり水分補給をする。

しっかりと食べる バランスよく栄養を取り、低栄養にならないように注意する。

足を動かす 足の筋肉を鍛えることが効果的です。イスに座ってかかとの上げ下げを

してふくらはぎを鍛えましょう！ 2月もどうぞよろしく願いいたします！ <(_)>



正月恒例の書き初めをしました🍀
皆さん真剣な表情で、素晴らしい筆
さばきでした🖋️



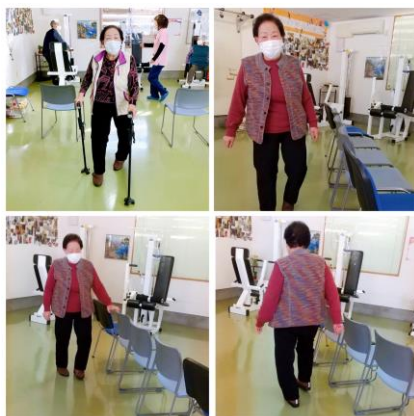
最新の有酸素運動マシンが入り
ました！ タッチパネルでの操作
で快適に全身運動できます☆彡



【絵心グランプリ】 干支の寅の
絵を何も見ずに描きました(^~;
個性あふれる寅ばかりですw🐯



新春ゲーム大会の様です♪
寒さに負けずに皆さんハッス
ルされておりました!(^^)!♪



普段2本杖で歩行されているご
利用者様。杖を使わずに歩行練習
を頑張っておられます fight!!



今月の手作りおやつは、おからと
片栗粉で作ったお団子にあんこを
合わせた『笑福だんご』です(*~*)