

わら 笑楽びだより

令和4年5月号

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



晴れ渡った空に新緑の青葉が映え、清々しさを感じる季節になりました🍃

皆さんは一年の中でどの時期が一番好きでしょうか？ 私はこの時期が過ごしやすく一番好きな時期です(^_^♪ 毎日コロナ感染者数のニュースなどで気が滅入りそうになりますが、天気の良い日は外に出てお日様☀️を浴びたり、身体を動かして健康に過ごしていきましょう！
5月もどうぞよろしくお願いたします！ <(_)_>



花見ドライブに行きました🌸
市内の桜の名所を巡りながら、満開の桜に癒されてきました(*^^*)



椅子に座って手足を伸ばす運動の様子です(^~; 手足を一緒に延ばせば腹筋も鍛えられます！



春の体力測定を行いました🍀
運動している成果が出ている方が多くいらっしゃいました！



今月の特別ランチは『お寿司』でした🍣 皆さん笑顔でパクパクと召し上がられました(^_^♪



寝ながらできる簡単体操です。布団の上でも腰のストレッチや背筋伸ばし、腹筋運動ができます(^~)/



今月の手作りおやつは、『ワッフル』です！焼きたての皮にカスタードクリームが最高でした♪