

# わら 笑楽びだより

令和4年7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



これから本格的に暑い夏を迎えます。高齢者は温度に対する感覚が弱く、体内水分量が減少していたり、のどの渴きを感じにくくなっているので熱中症になりやすいです。予防策としては、①こまめに水分をとる ②部屋を涼しくする ③日々よく食べよく寝る です。正しい予防法を知り、普段から気をつけることで熱中症から身体を守りましょう！

7月もどうぞよろしくお願ひいたします！ <(\_)>



お昼のスペシャルランチです☺  
炊き込みご飯や天ぷらなどが入っ  
ていて大変満足されました(\*^^\*)



太鼓を叩くように曲に合わせて  
腕を動かします☺ 皆さんで『ふ  
るさと』の合唱をしました(^\_^)



町内会の行事に参加させていた  
だき、町内の方々と一緒に近くの  
遊歩道に花を植えました🌸



三人一組になっての早着替え競  
争の様相です。皆さん仮装すると  
気分も高まるようです(^\_^)/



足に重りをつけて笑顔で足踏み運  
動！ 下肢の筋力を維持する為に  
自主トレを頑張るご夫婦です♡



今月の手作りおやつは、『クレー  
プ』です。皆さんで焼いた皮で  
生クリームとバナナを包んで🍌