

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5年7月号

TEL37-1730 FAX37-1731

管理者 加藤 貴博



暑い季節がやってきました！☀️ 夏に気をつけなければいけないのが「熱中症」です😓 熱中症が一番多いのはなんと7月です！🌸 身体が夏の暑さにまだ慣れていないためになりやすいと言われています。 風のない室内では身体の熱が十分に発散できないため、熱中症の危険がとて高まります🔥 適切に冷房を使い、水分補給をこまめにして予防しましょう！（看護師 齋藤）

7月もどうぞよろしくお願いたします <(_)_>



お楽しみ昼食は『肉のさかの』さんのお弁当🍱自分で食べたいものを選んで注文！味もボリュームも👍



このマシンで運動すると「手と足の調子が良くなって、いい汗かけるよ〜🌸」とのことです(*^^*)



今が旬のさくらんぼのプローチを作りました🍓早速付けてみてパチリ📷女子力アップです👍



2チームに分かれてのリレーゲームです🏃速くしようと焦ってしまい必死な表情が素敵です😄



このマシンで運動すると「膝かぶに効いて、終わった後に身体が軽くなるよ」とのことです(^_^)



手作りおやつは『アイスクレープ』です🍦バナナ🍌とチョコが入って美味しさ倍増でしたー😄