

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9月号

TEL37-1730 FAX37-1731

管理者 加藤 貴博

毎日が危険な暑さに見舞われたこの夏🥵でしたが、少しずつ秋めいてきました🍁

9月といえば敬老の日があります🎉 今年発表された日本人の平均寿命は、男性が81歳で女性が87歳とのこと。昭和30年から約70年間で平均寿命が男女ともに20歳ほど延びています😲 長寿の国である日本ですが、平均寿命だけでなく食生活の見直しや適度な運動習慣、そして良質な睡眠を取ることで「健康寿命」も延ばしていければ素晴らしいですね🌟

9月もどうぞよろしくお願いたします <()>



夏と言えば盆踊り大会ですね🎉
ヤッショーマカショー♪と思い思
いの動きで踊られました(^_^)



夏と言えばスイカ割りですね🍉
目隠しをして金属バットで狙い
打ち！美味しく頂きました😊



今月の折り紙は「金魚」です🐟
毎日の暑さを忘れるくらい涼し
気な作品に癒されました🌊



お楽しみランチは「ほかほか弁
当」です🍱 メニュー表から食
べたいものを注文しました😊



段差の上り下り運動を続ければ、
ジョギングやウォーキングと同じ
ような有酸素運動になります🏃



手作りおやつは『フルーツかき氷』
です🍧 スイカや梨を切ってかき
氷にのせて気分はアロハ🌺