

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6年3月号



木々のつぼみや小さな花が芽吹き始める様子に、春の到来を感じる季節となりました 🌱 3月は一年の中で特に寒暖差が大きく、日中は暖かく朝晩は冷え込むことで自律神経が乱れ「春バテ」になる方が多くなるそうです 😘 いつも以上に体のだるさや疲れを感じたり、食欲が無くなってきたら「春バテ」の可能性ががあります 😞 予防法としては、「寒暖差を無くす」「バランスの取れた食事」「お風呂に浸かる」「質の良い睡眠」だそうです！ 「春バテ」を予防して元気に春を満喫しましょう 🌸

3月もどうぞよろしくお願ひいたします 🧑



今年も節分に現れた赤鬼、青鬼 🧑
そして橙鬼w 大暴れして皆さんの
邪気を祓わせていただきました！



密かに人気のフットマッサージ
ャーが2台 🧑 ふくらはぎをもち
ほぐし浮腫みが改善してます 🌸



桃の節句に合わせて折り紙でひ
な人形を作りました 🧑 とても
可愛らしく癒されますね 🌸



ある日のお昼ご飯です 🌸 毎日作
り立てのおかずと炊き立てのご
飯を提供しております 🍱



最近肩が上がらなくなっていま
せんか？ そんな方に効果絶大
なプーリー運動の様子です 🌸



男のおやつ作りを行いました 🧑
「スイートボール」はこんがり
焼けて甘〜い男の味でした 🌸