

5月はパフェ作り! 元ザートの前には運動も!!



午前中はストラックアウト (*) 的目掛けて投げ込みます!







皆さん一球一球に力を込めてます! 日頃のストレスもあるのかな? 的に当たる成力も凄まじい! 午後はおやつの前に宝探し!指定された宝を探します









宝は色付きのボール みどりやオレンジ、ピンクなど カゴに手入れて競争だ!!

6月の怠さに負けず、乗り切ろう!

日に日に暑さを増す6月。ジメジメした気 候も伴って体調も悪くなりがち。これから注 意することとしては、

- ・規則正しい食生活(3食しっかり食べる)
- ・エアコンによる暑さ対策(湿度・温度管理)
- ・こまめな水分補給(脱水症対策) が基本となります。

食事の面では消化のよい、良質タンパク質 (卵、肉、牛乳など)、ビタミン(大豆やほうれ ん草)、ミネラルが多く含まれている野菜、果 実を摂取することが大切です。特にキュウリ やトマトは水分が90%以上のため、脱水など にもおすすめです。疲労回復にはレモンも月

この時期は綺麗に花が咲くね@ 花はやっぱりいい気分だね♪





ホームページも 毎月絶賛更新中!





おやつは待望のパフェ作り! アイスも乗せていい気分り







手も足も動かして レクだって頑張るぞ!









5月の制作!

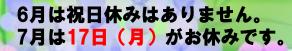


月刊テイでまた表彰 されました!! 昨年作成した 虎の壁紙! 次も頑張ろうね!!

振替のご案内

祝日の振り替えや受診・都合・体調不 良によって休まれた場合の利用振り替 えも随時対応しています! 振り替え希望の方は担当の塚本・笹本 までご連絡下さい!

6月・7月の祝日



〒 270-1337 千葉県印西市草深138 0476 - 47 - 70938 Fax 0476-40-6635

