

5月はパフェ作り！ デ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！



午後はおやつの前に宝探し！
指定された宝を探します



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？
的に当たる威力も凄まじい！

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♪

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！

Twitter毎日更新中！
@DayHodaka



おやつは待望のパフェ作り！ アイスも乗せていい気分♪



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

6月は祝日休みはありません。
7月は17日（月）がお休みです。

〒 270-1337

千葉県印西市草深138

☎ 0476-47-7093

Fax 0476-40-6635

