



令和5年9月号

9月になりましたが、まだまだ暑い日が続きます。1番は健康な状態にいること。よく寝てしっかり食べて元気はつらつでいましょう(^^)



風鈴作り

透明の風鈴に絵を書いたり、造花を入れたり皆さんそれぞれ自分好みに仕上げました。音色が良く暑さが吹き飛びます(^^)



夏休み子供達があそびに来てくれました。フレームや石鹸作り、モルックも盛り上がりました。石鹸は綺麗にラッピングしおばあちゃんにあげると話してくれました(^^)



民生委員さんがかき氷をしてくれました。あ～これはおいしい！冷たい！子供も大人も大喜びでした♡



県立大学の栄養士を目指す学生さんが夏バテ予防のお話をしてくれました。バランスの取れた食事、水分補給、十分な睡眠（7～10時間）適度な運動（100歳体操もGOOD）が大切だそうです(^^)