



七夕

今年の七夕行事も手作りの衣装で記念撮影を行いました！

「なんねー、恥ずかしかばい！」と言われていましたが照れながらも「ハイ・チーズ！」の掛け声に「イエーイ！」としっかりポーズを決めておられました(^-^)



祝10周年

おかげさまで、令和2年8月1日をもちまして開所10周年を迎えることができました。これもひとえに皆様のご支援の賜物と心より感謝申し上げます。1日3名からスタートしたらしく元、今では定員30名にまで増えました☆廊下に展示してある作品には数々の思い出が詰まっています。これからも皆様に笑顔で楽しく過ごしていただけるよう頑張ります！



皆さんの健康とご多幸を願いながら作りました



らく元通信

令和2年
8月号
VOL.99

やわらか脳トレーニング

漢字
いくつ
読めますか？
(野菜)

- ①玉蜀黍
- ②青梗菜
- ③大蒜

<先月の答え>

まぐろ・あゆ・こい
あわび・うなぎ・さば
いわし・くじら・すずき
なまず・はも・きす

7月の作品集



帽子のブローチとストラップが完成 皆さんいかかですか？



ステンドグラス
出来ました！
素敵でしょ(^o^)

折り紙だけで作った金魚の吊るし飾り
涼し気ですよ

7月

7月生まれの方を皆さんでお祝いしました誕生日を迎えたみなさんにとって素敵な年でありますように♡



水分摂れてますか？

脱水症の予防は、日常生活の中でこまめに水分補給することが大切です。一般的に1日あたり1,200ml以上の水分を摂ることが望ましいとされています。コップ1杯を200mlとすると6杯分以上になるため多く感じるかもしれませんが、下図のように水を飲むタイミングを習慣づけると、続けやすいですね。特に就寝前と起床時は、睡眠により長時間水分を摂らない状態が続くので、忘れずに摂るようにしましょう。

脱水症予防



キューピー 水分補給はラクにこまめに 参照