

※写真はご本人様ご家族様の承諾を得て掲載しております。

ぽかぽか新聞

第8号



ぽかぽかに新しい仲間ができました。
皆様の笑顔と共にご紹介します。



ぽかぽか豆知

水分摂取を増やしましょう！！
気温が高くなってき 汗をかく量も増えてきています。
脱水症状予防、熱中症、むくみ対策の一環として、一日
1.5ℓを目標に水分摂取量を増やしていきましょう！！
オススメ飲料は・・・濃いめの麦茶！！
血液をサラサラにする効果もあります。

青空の下での
憩いのひとと
きです！！



一日の楽しみ足湯☆最高です



会津磐梯山
は宝の山よ
♪♪♪



今月のちぎり絵です



6月の予定

6/2(木).16(木) お習字
6/27(月) ちぎり絵

