



雨の日が増える時期になり、気温・湿度共に上がり、ジメジメとした日が多くなりますが体調管理に気を付けていきたいと思えます。昨今、新型コロナウイルスも少しずつ収束の気配を見せています。しかし、疾患をお持ちのご利用者様も多いため、まだまだ気を緩めることができません。もうしばらくの間、感染症対策等にご協力をよろしくお願いいたします。



スプーンでボールを渡していくゲームです。

みなさん、慎重に渡しています！



折り紙でてんとう虫を作りました(^^)



ボールを使った体操 頑張ってます。



ボールと輪を使ったゲーム なかなか難しいねえ。



洗濯物干して手指の訓練 (^^)



みんなのお楽しみ

毎日食べたい「縁がわごはん」



健康にまつわるおもしろクイズ

「アルコール」は飲み物だから太らないと言う人もいるが、ビール1杯(500ml)のカロリーは何カロリーでしょう？

- ① 100キロカロリー ② 150キロカロリー ③ 200キロカロリー



みんなで島田市の「おしまちゃん」のぬりえをしました。

上手くぬれたでしょう？(^^)



若い頃を思い出してボタン付け
まだまだ腕は落ちてません！



答え ③ 200キロカロリー

アルコールは意外にカロリーが高いです。飲み過ぎには注意しましょう！
ちなみに、ご飯のカロリーは一膳140gで235キロカロリー、
子供茶碗一膳100gで168キロカロリーです。
コンビニのおにぎりは約100gです。

