

楽楽館だより 第182号【令和4年8月度】

お盆休みも終わり、夏も終盤に近づいています。暑い日が続く中、急に涼しくなったり、雨降りが続いたり、気候が不安定で体調がすぐれない方もいらっしゃるのではないのでしょうか。気温や湿度に合わせた服装選びや、エアコンの有効活用、睡眠や食事を十分に摂るなど出来ることから体調管理していきましょう。特に、トイレが近くなるからと水分を控えたりしてはいませんか？水分不足は様々な怖い病気の引き金になってしまいます。ご自身の体重×30mlが一日に必要な水分量の目安です。体重50kgの方なら30mlをかけて1.5リットルは摂取するように心がけましょう。



◇～ 絵手紙・夏バージョン ～◇

8月は“絵手紙”に挑戦しました。硯（すずり）に墨汁、毛筆を手に取り、お手本を見ながら皆様それぞれとても味わい深い作品が完成しました。夏らしいスイカやトマトなどの図案に、元気の出る真っ赤な色がとても映えています。添えるコメントもクスッと微笑ましいひと言に個性が溢れていました。



◇～ ギタレレ演奏会 ～◇



(写真左) ギターとウクレレの良いとこ取りをした楽器、「ギタレレ」の演奏会が開催されました。懐かしいメロディーに歌集を見ながら口ずさみ、リズムに乗った楽しいひと時でした。早くマスクを取って大きな声で皆さんで歌える日が来ますように。。

(写真右) ベテラン美容師さんにヘアカットしてもらい気分すっきり、素敵に変身です。

◇ 変身します😊理美容 ◇



◇ 待ってました！夏祭り ◇



お盆休み明けに、恒例の夏祭りが開催されました。盆踊りやヨーヨー釣り、射的、輪投げ等々、皆で盛り上がりました。ご希望の方には、お好みの浴衣を選んでお召いただき記念撮影！利用者様同士、浴衣の着付けをしたり、ヘアメイクをしたり和気あいあいとお祭り気分を味わっていただきました。輪投げや射的では景品もあり、大いに盛り上がったイベントでした。頭も体も心もフル回転した一日となり、「あ～、疲れた、でも楽しいわね～！」「これで、泡の出る飲み物🍷が出たら言うことないんだけどなあ。ワハハ～！」と、あちこちから笑顔と笑い声が絶えない夏の一日、よい思い出となりました。

(ほんの一部、写真をご紹介します) *今月は作成物が無い代わりに夏祭りとなっています。