



きれんげ便り・元気通信



梅雨の蒸し暑い日が続きます。たまに吹く涼しい風が心地よく感じます。今年も暑い夏がやってきます。

お部屋を涼しくしたり水分をこまめに摂ったり熱中症にならないように気をつけましょう！

きれんげの皆様の6月の様子をお伝えします。



まき作り



生地をこねこね～



2023/06/11 10:40



あんこを丸めて～



2023/06/11 10:36



2023/06/11 10:56



2023/06/11 10:45



2023/06/11 16:36

出来上がったまきはとても美味し

くてほっぺたが落ちそうなくらい

笑顔がたくさんでした！



2023/06/11 10:50

趣味活動



編み物



書道



書道



囲碁

熱中症対策 来ていますか？



これからますます暑くなってきます。熱中症を防ぐために

3つのポイントがあります。体調管理も大切です。

暑い夏を乗り切るため元気に過ごしましょう！

1. 暑さを避ける 室温の調整 衣類の調整
2. こまめに水分補給を行う
3. 運動で体力づくりを行う 暑さに負けない体を作りましょう