



日	月	火	水	木	金	土
	1 ボディスパイダー ごぼう先生体操 塗り絵	2 ボディスパイダー いきいき健康体操 レクリエーション	3 ボディスパイダー あおい体操 塗り絵 おやつづくり	4 ボディスパイダー はつらつ教室 壁面飾りづくり	5 ボディスパイダー 棒体操 壁面飾りづくり	6 ボディスパイダー ごぼう先生体操 カラオケ
	7	8 ボディスパイダー いきいき健康体操 絵手紙づくり	9 ボディスパイダー あおい体操 壁面飾りづくり	10 ボディスパイダー はつらつ教室 カレンダーづくり	11 ボディスパイダー 棒体操 カラオケ	12 ボディスパイダー ごぼう先生体操 塗り絵 おやつづくり
14	15 ボディスパイダー あおい体操 壁面飾りづくり	16 ボディスパイダー はつらつ教室 カレンダーづくり	17 ボディスパイダー 棒体操 レクリエーション	18 ボディスパイダー ごぼう先生体操 DVD鑑賞	19 ボディスパイダー いきいき健康体操 カレンダーづくり	20 春分の日 ボディスパイダー あおい体操 カラオケ
21	22 ボディスパイダー はつらつ教室 カレンダーづくり	23 ボディスパイダー 棒体操 絵手紙づくり	24 ボディスパイダー ごぼう先生体操 壁面飾りづくり おやつづくり	25 ボディスパイダー いきいき健康体操 カレンダーづくり	26 ボディスパイダー あおい体操 レクリエーション	27 ボディスパイダー 棒体操 カレンダーづくり お花見外出
28	29 ボディスパイダー 棒体操 DVD鑑賞 お花見外出	30 ボディスパイダー ごぼう先生体操 塗り絵 お花見外出	31 ボディスパイダー いきいき健康体操 毛筆・硬筆書道 お花見外出	お花見外出は少人数でのお声掛けになります ドライブや屋外歩行などで出来るだけ多くの皆さまにお出かけをしていただけるように予定しております。天候などにより中止の場合もございます。ご了承下さい。		

先月のご様子



節分のイベントでは「もう暦では春が来たんですね〜」という話題が出ていました。



カレンダーは淡い色合いで春らしいスイートピーのデザインで作りました。



さまざまな場面で春の訪れを感じましたね

ウグイスの絵葉書に色付けも行い「春っぽいねえ」とお話しされていました。



看護師 健康だより

気を付けましょう！『オーラルフレイル』

『オーラルフレイル』とは、口の中（オーラル）が衰える（フレイル）事を指しています。皆さん、思い当たる項目はありませんか？

- むせる、食べこぼす
- 食欲がない、少ししか食べられない
- やわらかいものばかり食べる
- 滑舌が悪い
- 口が渇く、口の臭いが気になる
- 自分の歯が少ない
- アゴの力が弱い

オーラルフレイルの対策と予防

- 歯磨きで、歯と歯肉をケア
- 定期的に歯科検診を受ける
- 口腔体操やカラオケで口や舌の運動
- 噛みごたえのあるものを献立に加える
- バランスの良い食事をする
- ブクブクうがいの真似で口周りを筋トレ

口腔機能の衰えは、体の衰えと大きく関わっています。早めの対策、早めの対応をすることが大切です！



新しい仲間が増えました

介護は未経験からのスタートです。至らない点があるかもしれませんが、どうぞよろしくお願いいたします。



介護スタッフ

くさば 草場
みか 弥佳

看護師

いしはら 石原
ひろえ 博恵



デイサービスで働くのは初めてなのでわからない事ばかりですが、よろしくお願いいたします。

機能訓練だより



きめこ 木目込みに挑戦♪

発泡スチロールの台座に布の端を押し込んで壁飾りのお雛様を作りました。下絵の線からズレないように皆さま集中した表情で取り組まれました。

