

みのりのデイ通信

住所：岩内郡共和町南幌似57-13
電話：0135-71-2580 fax：0135-71-2345
発行責任者：施設長 小嶋 龍治

寒さに負けず頑張っています☆

二月は、後半から雪が多くなり、寒い日が続きました。それでもデイサービスの皆さんは、風邪の流行にも負けず、元気に通われています。

二月は、カラオケ・玉入れゲームの他、新しく始まったカーリングゲームが人気でした。

女性の利用者さんは、ちぎり絵やしおりづくりそして、布ぞうりづくりも人気です。

さあ、雪解けの始まる

3月の到来です。
今月もみなさんと
楽しい時間を
過ごしましょう!!



↑今月のちぎり絵は、お雛様です(^O^)

お誕生日おめでとうございます☆

大正 11年 3月 5日 生まれ

昭和 4年 3月 8日 生まれ

大正 14年 3月 22日 生まれ

昭和 6年 3月 24日 生まれ

昭和 5年 3月 12日 生まれ

昭和 9年 3月 31日 生まれ

大正 9年 3月 31日 生まれ

今年の抱負!!

今年一年の抱負を考えて書いていただきました。
先月に引き続きご紹介したいと思います。

新しい年を
迎へて
今年も健康で
お友達との絆を
大切にします。
様

健康で明るい心を
もって、前を向いて
いきます。
様

今年は何病気をせず
元気に過ごします。
様

今年一年
元気に過ごしたい。
様

今年も、カラオケで
明るいみのりの里に
なりますように!
様

今年はいたい
元気でいたい
と思います。
様

今年一年楽しく
朗らかで、元気に
過ごします。
様

みんなと仲良く
笑いの絶えない
一年でありますよ
うに。
様

手先をつかった
活動と頑張った
みたいです。
様

カラオケが
上手になりた。
様

元気に
みのりの里へ
通いたいです。
様

DIY活動始めました！

DIY（ディーアイワイ）とは、英語でDo（ドゥ）It（イット）Yourself（ユアセルフ）の略称で日本語にすると、「自分自身でやってみよう」という意味になります。
先月は、男性利用者の方々と青木さんが中心となり、壁にみなさんが作った作品や写真を展示する大きなコルクボードを作成しました。周りの飾りつけは、女性利用者さんが担当♪
とても素敵な作品が出来上がり、さっそく制作過程の写真や、作品を展示して大活躍しています☆
たまたま、二台目のコルクボード（特大！）も作成中です。完成が楽しみです！



happy birthday!!

お誕生日おめでとうございます

2月生まれのご利用者様は、3名いらっしゃいました。
さん、さん、さん、おめでとうございます。
これからも、お元気でデイサービスへお越しくださいね☆



カラオケがお上手な、さんとさんがいらっしゃる木曜日は、いつも賑やかです！
この日は、お二人合同のお誕生会☆☆
もちろん、この後はカラオケ三昧でした♪

いつも笑顔が素敵でやさしいさん☆
これからも、みのりの里でたくさんのお友達と楽しい時間をすごしてくださいね♪

ひきつづき牛乳パックを大募集

先月のお便りにも記載しました ↓1ℓのパックです
牛乳パックを集めています。
ご家庭で飲んだ牛乳やジュース等で右の写真の大きさのものがありましたら洗って右図のような形で持ってきてください。
よろしくお願いたします。



↑さっそく、何か作ってますよ☆

健康寺子屋



歯みがき(口腔ケア)のススメ

みなさん、歯みがきを毎日していますか？
歯みがきって、お口をスッキリさせるだけではなく、健康のためには欠かせないものですよ～!!

お年寄りに対する、口腔ケア（歯みがき）の主な目的は、「誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）」
「口腔内の乾燥」「口腔機能の低下」を予防することにあります。



① 誤嚥性肺炎の予防

お口の中のバイ菌（意外とたくさん繁殖していますよ！）が、間違って気管に入ると肺炎を引き起こします。これが、誤嚥性肺炎です。
気管に異物（ご飯粒など）が入ると、身体は反射的に咳をして吐き出そうとしますが、高齢になると反射や吐き出す力が弱まり、異物やバイ菌が肺に入り込みやすいのです。ですから、いつもお口の中をキレイにしておく必要があります。

② 唾液（つば）の分泌を促す

唾液（つば）には、お口の中を清潔に保ち、また 消化を助ける働きがあります。お口の中の乾燥を防ぎ、唾液の分泌を促すのも、口腔ケア（歯みがき）をする目的のひとつです。

③ 口腔機能（食べたり、飲み込んだり、お話しをしたり）の低下予防と改善

口腔機能が低下すると、しっかり噛むことができなくなってしまい、おいしくご飯を食べて飲み込むことが難しくなったり、おしゃべりを楽しむことが難しくなってしまいます。

おいしく食べられない → 食欲がなくなってしまう…
上手に話せない → 話すのが億劫になって無口になる…

そうならないよう、口腔ケア（歯みがき）を続けることで、いつまでも美味しく食べ、楽しく会話を続けましょう!!

編集後記

先日、長年使用してきたデイサービスのこあがりスペースの畳の張替えが終わりました。
ちょうど、月曜日のご利用者さんがいらしたので皆さんで畳の縁の柄を選び、とても素敵なお部屋になりました。新しい畳は気持ちがいいですね！！

