

街路樹や落ち葉が赤や黄、オレンジへと姿を変え、お散歩が一段と楽しい季節になりました。先日は、とても暖かかった日に、利用者様と近くの公園に散歩に行きました。羽織ものもいらなくらいのぽかぽか天気で、公園で遊ぶ子供たちを眺めたり、ボール投げをしたりして楽しみました。

10月は秋祭りで綿菓子作りとビンゴゲームで盛り上がりました。綿菓子は利用者様に作っていただき、みなさん笑顔で召し上がっておられました。また、恒例のレッツエンジョイミュージックの音楽療法も開催しました。リズムに合わせて、太鼓を叩いたり、ベルを鳴らしたり、歌を歌ったり、季節を感じる音楽を楽しみました。他にも10月はとやま生協の生協まつりもあり、利用者様と魚津にある東部センターまでお出かけし、CHICK Oさんの歌を聞いたり、ブースのくじ引きや試食会にも参加させていただきました。あいくの雨だったのですが、利用者様も記憶に残るお出かけになったようでした！

秋祭り



甘くて
おいしい
ね～



生協祭り



たくさんの
ボランティアさん
にも手伝ってくだ
さいました！！



誕生日会

お誕生日
おめでとうございます！



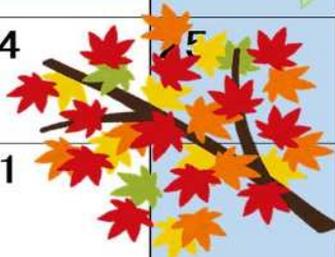
レッツエン
ジョイ
ミュージック



叩くのに
一生懸命
です！



2023年11月のカレンダー

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|--------------|----|-------------|---------------------|----|---|
|  | | | 1 | 2 レッツエンジョイミュージック | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 笑いヨガ | 10 | 11 |
| 紅葉ドライブ | | | | | | |
| 12 | 13 運動会 | 14 | 15 折り紙教室 | 16 | 17 | 18 |
| 基本ケアチェックシート習慣 | | | | | | |
| 19 | 20 脳トレクラブ | 21 | 22 | 23 カレー作り 誕生日会 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |  |

栄養こぼなし
お口の中を
しっかりまもろう!

口腔ケアを行うメリット

- 歯周病予防
- 誤嚥性肺炎の予防
- 味覚の改善
- 口臭予防

今回のピックアップ食材は、**加賀れんこん**

れんこん = 程よくシャキシャキの歯ごたえ

シャキシャキで自然と噛む回数が増える

- 唾液の分泌が多くなる
- 顎の筋肉の刺激

口腔機能向上により、発音がよくなる

自分の口臭を気にせずおしゃべりできる!

表情筋が豊かになる!

コミュニケーションの円滑化

QOLの向上

生協10の基本ケア

れんこんの栄養は?

- 食物繊維豊富! = 便秘予防
- カルウム豊富 = むくみ予防
- 腎臓病の方は食べすぎNG!

食べ物でも口腔ケアはできるね

口臭予防 歯周病予防

歯周組織全体の強化!

生協10の基本ケア



とやま生協では、全国の生協の福祉施設で取り込まれている「生協10の基本ケア」を導入しています。10の基本ケアの中に「⑧夢中になれることをする」があります。先日は干し柿作りをしたのですが、普段は包丁を持たない利用者様も、柿を渡すと手慣れた様子で次から次に何個も柿を剥いておられ、とても生き生きとしておられました。手の不自由な方には、柿を紐に括り付ける作業をしていただいたり、干す作業をしていただいたりしました。今年もたくさんの方の柿をご近所の方からいただき、みんなで毎日せっせと夢中になって干し柿作りに取り組みました。「昔はよく手伝いで柿を剥いたわ〜」とみなさん口々に言っておられ、干した柿を見ると、昔を思い出したかのようにとても笑顔になっておられました。

■介護相談、随時受け付けています
お気軽にご相談ください(担当:施設長 魚住、ケアマネージャー 中西)

■ボランティア募集のお知らせ
お話相手(リモート可)、読み聞かせ、踊りや演奏、マジックなどの発表や簡単な習い事(習字・絵・体操)

問い合わせ:0765-33-4515