



発行責任者
社会福祉法人こころ 理事長 金子 智子

こころ編集局
諏訪市高島一丁目21番14号
TEL0266-54-5610
FAX0266-54-5618

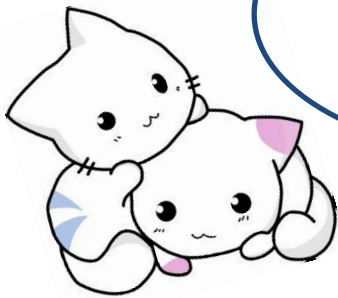
【口腔ケア講習会】

～いつまでもおいしく、食事を楽しめますように～

3月3日こころのひろば多目的ホールにて、「口腔ケア講習会～歯は生涯を通じてのパートナー」が開かれました。講師の渡辺氏は、「お口も加齢とともに衰える。お口の健康を保つことが、肺炎予防や、他の病気の予防にも繋がる。最後までおいしく、自分の口で食事を楽しめるように、口腔ケアを実践してもらいたい」と話されました。職員・一般から20人以上が参加し、熱心に耳を傾けていました。



うがいは「ブクブク」→
「ガラガラ 10 秒×3 回」
が効果的！脳も活性化★



??こんなこと、ありませんか??

- ▼水分でむせる
- ▽口が乾きやすい
- ▼舌が赤い
- ▽声が出しにくい、
低くなった気がする
- ▼喉がガラガラする
- ▽ネバネバの唾液が出る

これらは全て、口腔機能の衰えのサイン！！口腔ケアを始めて、虫歯予防、口臭予防、歯周病の予防も一緒にしちゃいましょう♪

(提供：こころのひろば)



♪。*：節分&お茶会：*。#

2月といえば、節分！ということで、こころのひろば小規模では、皆で鬼のお面を作り、2/1~2/3にかけて【節分イベント】を行いました～！！鬼退治のゲームを行い大いに盛り上がりました♪その他には、お抹茶をたてて【こころのお茶会】を開きました★☆☆「久しぶりに飲んだ、おいしいね。」と、大変喜ばれておりました。（*´I*）

（提供：こころのひろば小規模多機能）



▲皆で作った壁飾り☆☆個性が出てます



♪ 高島デイサービス ♪

♪ 元気いっぱい音楽会 ♪

高島デイでは、月に1度「音楽療法」の山岡さんが遊びに来てくれます☆☆山岡さんの歌声とピアノの演奏に合わせて、懐かしい歌を楽しむご利用者の皆さん。「昔を思い出して、とても懐かしい」「この歌、とても人気があったのよ」と話され、唱歌や童謡なども楽しめました。すてきなオカリナ演奏もあります！（*´▽`）是非、皆さん遊びに来て下さい♪（実は、壁に大きなお雛様の飾りが・・・見えますか？）（提供：高島デイサービス）

