

令和 五年 九月

書 栞 田 初 美

発行元
播磨町
デイサービス
センター

小学生と一緒に貯金箱作り



連日猛暑が続く中、子供たちの夏休み期間を利用し、「ふれあい工作会」が4年ぶりに復活しました。小学生と利用者さんが交流しながら工作をするのが目的です。

作品は牛乳パックに顔を描き、舌の上にコインを乗せてゴムの力で引っ張るとコインが落ちてお金貯まる仕組みです。単純なようですが、個体差がありすんなりコインが落ちない場合も…ゴムを調整したり、口を大きく開けてみたりあーでもないこーでもないという試行錯誤しながら何とか全員貯金箱が完成しました。皆さん喜んで下さった様子で、子供たちは作品を学校の宿題として提出するので出来て良かったなと企画した私は親の気持ちになって胸を撫でおろしました。(笑)

最後はお決まりの「この貯金箱で百万円貯めてください」の言葉で締めくくりました。小学生と利用者さんの楽しい交流の場になったようです。

宇都 亜希子



夏祭り



8月14日、16日と夏祭りを開催しました。チーム対抗戦で記憶力ゲーム、野菜の重さ当てゲーム、チーム一丸！全員参加で盛り上がりました。そして、毎度恒例のタコなしたこ焼きを皆さんで食べた後は炭坑節を歌い、踊り、楽しい時間を過ごしました。
15日ご利用予定だった方、台風の為休業となり夏祭りを楽しみにされていた方申し訳ありませんでした。

8月生まれの方々



彼岸には 蹲の水一ぱいたためて 惜しまずに
朝早く 鳴く蝉ありて 目が覚める
空蝉の枝振淋し 見ず去りぬ
萩咲きて 散策の杖 庭に置く
栗拾い いがの痛さを 思い出す
うら盆の お供えに一寸 かき氷
ぼんやりと 暑さを映す 月の影
萩の時期 まだ遠く思ふ 蝉の声
待ちました 長い夏過ぎ 秋の風
夏過ぎて 早や秋風に 鈴虫が
夏過ぎて 誕生日過ぎ 生きている
今年は何故か聞こえぬ 蝉しぐれ
台風の情報に 返事のない夫と
語りあかし
T・O H・M K・I K・S

お口が弱っていませんか？

◎お口の健康を保つ大切さ

わたしたちは歯と口を使って栄養をとることで生命を維持しています。高齢になってお口の機能が衰えると、栄養のバランスがくずれ全身の健康に影響が及んでしまいます。いつまでも若々しく、元気に人生を楽しむためにお口の衰え(オーラルフレイル)の予防・改善がとても大切です。
お口の機能のなかでも飲み込むための筋力が低下し、口の中に食物を取り込み、飲み込む機能が低下することは摂食嚥下障害と密接な関係にあり、誤嚥性肺炎の引き金として危惧されています。
その他、糖尿病と歯周病、噛み合わせと転倒・骨折、咀嚼と脳の活性化など、全身とのかかわりも報告されています。

◎お口の衰えの予防・改善のために自宅でできるポイント

- ・水分をよく摂る
- ・歯ブラシは月1回交換/歯間ブラシを併用する
- ・飲み込みしやすい姿勢
- ・よく噛む
- ・脱水予防にクラッシュゼリーを活用
- ・口腔体操

◎口腔体操を続けましょう

体操は一度にたくさんするよりも毎日無理せず続けるほうが効果的です。まずは深呼吸して首や肩をほぐしてから行って下さい。

パタカラ体操



唾液腺マッサージ



森井 理香

