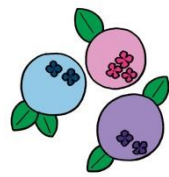


わくわくの里だより

2017年6月号

小規模多機能型居宅介護
 わくわくの里
 瀬谷区橋戸 3-69-2
 045-300-0606
 発行責任者 飯塚陵子



もうすぐ梅雨ですね



あじさいの花が少しずつ色づきはじめ、梅雨の気配を感じる季節になりました。晴れたり雨が降ったり、天気の移り変わりが多い時期ですが、体調管理に気をつけながら雨のこの季節を乗り切りましょう。



～運営推進会議が行われました～

5月19日(金)14:00～15:00に、わくわくの里2Fにて運営推進会議が行われました。地域のみなさんとわくわくの里のつなぎ役として2ヶ月に一度「運営推進会議」を開催しています。地域の人たちが集い、情報の交換や共有することによって、自分たちが望む「暮らしやすい地域」を考える場となっています。今年度は、自治会長の前田様、副会長の福岡様、民生委員の原様、傾聴ボランティアさん、友愛施設長様、下瀬谷地域包括支援センター職員等、多くの方々より意見をいただけて進めてまいります。



～里山ガーデンに出かけました～



《5月22日、25日》



『全国緑化都市よこはまフェア』の会場の一つで、市内最大級10,000㎡の花畑が広がる会場です。一面の花畑に皆さんから歓声が沸き上がりました。天候に恵まれ、大満足なひとときとなりました。



～地域交流会の様子～

5/18(木)は“和菓子と抹茶をたしなむ会”でした。始めにお作法を聞き、手作りの和菓子を食べ、ほろ苦い抹茶を頂きました。和服姿でのお手前に少し緊張感みでしたが、みなさん美味しそうにお茶をたしなまれていました。とても優雅なひと時を過ごされました。



地域交流会のお知らせ

★6月20日 火曜日
 『ハンドケア・フットケア体験』
 ☆14:00～15:30
 エステティシャンによる本格的なハンドケアとフットケアを無料で施術いたします。どなたでも参加できます。日頃の疲れをほぐしに来てみませんか？

《今月の健康情報》



《口腔ケアと笑いでQOLのアップを！》



6月4～10日は、“歯”の衛生週間です。歯で食べ物を噛む事は、脳や身体に刺激を与え、脳の老化を防ぎ、運動機能を高めます。さらに、楽しく食べることは身体的にも精神的にも、生きる喜びにつながります。お口の健康は、いきいきとした生活を送るためにも大切なのです。



- ～歯と歯茎のブラッシングのコツ～
- ・歯ブラシは鉛筆のように軽く持つ
- ・歯と歯肉の間に45度の角度で当てる
- ・軽く小刻みに動かしながら磨く



- ～笑いの効果～
- ・免疫力アップ
- ・痛みが和らぐ
- ・自律神経を整える
- ・腹筋のトレーニング

楽しんで食べると心が満足して、消化吸収もよくなります。少しでも家族や友人などと会話を弾ませながら、楽しく食べられるような時間を持ち、QOLのアップをはかって下さい。

※QOLとは？・・・人間らしく充実した毎日を過ごしているか、人生の充実度を示す言葉です。