

あかねにゅーす

2013年

12月号

デイサービス
センター

あかねの里



★12月の予定★

クリスマスを楽しみたい！

9日(月)絵画

18日(水)似顔絵

20日(金)ギター

寒くなりましたね！

めっきり寒くなり、こたつやストーブが恋しい季節になりました。あかねの里では、11月に秋刀魚を七輪で焼いて秋の味覚を味わいました。最初はなかなか上手く火がつかず…「こうするのよ」と焼き方を教えてくださる方、「昔は七輪で焼くのは子供の仕事やった」と話してくださる方、皆さんの会話も弾みとても楽しい時間でした。

そして天気の良い日に生駒の足湯まで紅葉ドライブも兼ねて出掛けました。「体があったまったわ」と喜んで頂く事ができました。また暖かな日に出掛けたいですね！

12月はクリスマスを楽しんで頂こうといろいろ試行錯誤しています。楽しみにして下さい！

今年の冬は寒さが厳しいと言われています、皆さんくれぐれも体調に気を付けてお過ごし下さい。

お口の健康

「あなた、それ入れ歯か？」…あかねの里でよく出る会話です。歯科医師会などが推奨する『2080運動』というのは、80歳になっても20本の歯、という意味ですが、戦争など、色々な環境を超えてこられているせいか、あかねの里では入れ歯の方が多いです。

歯は、食事に影響するだけでなく、会話にも影響し、肩こりや頭痛の原因にもなります。食べたり話したりが減ると、唾液も減り、口の中の清潔も保ちにくくなります。子供などは歯磨きをしっかりとするとインフルエンザの予防効果があるとも言われています。

入れ歯は、年と共に歯茎がやせて、何度か調整しなくてはなりません。じっくりと話を聞いて、口の中の相談にのって頂ける歯医者さんを見つけることは元気に過ごすための、大事な準備だと思います。

個人的なことですが…40年近く前に治療した前歯の差し歯が折れて、すっかり心も折れてしまっている中、これ書きました

(涙)

～看護部より～

【お知らせ】

12月1日(日)午後1時30分～4時まで
サンサンカフェをくろみで開店いたします。
お茶とケーキを用意してお待ちしています。
ぜひお立ち寄りください。

