

# あかねにゅーす

2015年

2月号

デイサービス  
センター

あかねの里



## 2月の予定

7日・28日 (土)	アコーディオン
11日・18日 (水)	レコードコンサート
9日 (月)	絵画
21日 (土)	ギター

### 寒い日が続きます。

立春とは申しませんが、まだまだ寒さ厳しい日が続いております。

1月は、ボランティアさんがお正月の飾りを入れたお花を活けられ、ダイルームが華やかに彩られました。

初日には、皆さんの健康を願って、龍田大社へ初詣に出かけました。寒かったので、早々に願い事をして帰って来ました。

1年前から練習していた百人一首もやっと本番を迎え、真剣勝負をされ、びっくりするほど大きな笑い声がよく響いていました。来年の事を言えば鬼が笑うと言いますが、また今年も来年に向けて、コツコツ練習に励みたいと思います。(笑)

他にも書初めをしたり、ボランティアさんのギターに合わせて懐メロを歌ったり、1/7にはボランティアさんが七草を摘んで来て下さいました。無病息災を願って、皆さんとアツアツの七草粥をいただきました。寒い毎日が続きます。皆さん健康には、充分ご注意下さいね。

今年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

## 口腔体操(?)

お年寄りの施設では、口腔体操という「口」の体操をお食事の前などにします。「誤嚥」という、飲み込む力が弱くなって肺に食べ物が入ってしまう事故を予防するためです。

パタカラという言葉(それぞれ舌の位置が異なる)を続けて言ってみたり、口を開けたりすぼめたりなど、「飲み込み」だけでなく美容にも効果がありそうな体操です。

食事の前にしっかりと唾液を出すことも、誤嚥の予防には大事なことで、あかねの里では、隣の台所から昼前になるといい匂いが漂ってきて、皆さんのお食事モードが整います。若い職員には辛い時間です(笑)

「口腔体操」というと難しそうですが、歌をうたったり、おしゃべりをしたり、大きな口を開けて笑ったり、活発な日常生活も大事なことだと思います。

休まずあかねの里に来て下さい！！

結構、笑えるデイサービスです。来るだけでお口の体操になりますよ(^\_^)v

～看護部より～

