



2017年

11月号

デイサービス
センター

あかねの里



11月の予定

ハーモニカ	11/6
アコーディオン	11/11・29
懐かしバンド・似顔絵	未定

紅葉が綺麗な季節です

食欲の秋！ということで、10月は皆でホットケーキを焼いて食べました。ふわふわで、甘くて、ちょっぴり幸せな気分でした。

スポーツの秋！ということでは、運動会気分を味わうために、紅白に分かれて、玉入れ、お手玉リレー、ペットボトルを使ったボウリングで楽しみました。皆さん夢中になって掛け声や笑い声が飛び交いました。

紅葉の秋！として、お天気の日にはコスモスを見にドライブで出かけました。たくさんのコスモスや、法起寺をバックに写真撮影しました。「もうすぐ満開ですね。」とお話しながら、秋を楽しみました。

11月に入ると、ますます冷え込む日も増えてきますね。室内で過ごす機会が多くなると思いますが、焼き芋を食べたり、音楽を楽しんだりしながら、ほっこりと過ごせたらと思っています。

やっぱり、食欲の秋！

美味しいものを食べるのには歯（入れ歯？）の調子や噛む力、ゴックンと飲み込む力にお腹の調子など色々なことが関係してきます。

高齢になると、それらの「力」や「調子」がどうしても弱くなってきて、思わぬところでおせてしまったり、好きだったものが美味しく食べられなくなったりします。

日頃から口の周りの筋肉を鍛えておくことは大事なことで、おしゃべりをしたり笑ったり、歌を歌うのも良いことだと思います。お腹もすきます。

あかねの里では、なぜか食べ物のお話が多く、台所からは朝からおいしい匂いもしてきます。口も動かし笑って歌って、唾液もしっかり出て、昼頃にはすっかり皆でお食事モードに仕上がります。

いつか、あかねの里がお金持ちになったら、お昼ご飯に松茸の土瓶蒸しや松阪牛が出る日がくるかもしれません！…その日のために、歯と入れ歯のお手入れもお忘れなく！！

看護部（岡田）

