

はなみずきだより

差し込む暖かな日差しが、北町を暖かく包んでいるようです。みんなが待ち望んでいる春がもうそこまで来ていますね。



とは言うものの、昼夜の寒暖差も大きく、昼は暖かくても、朝夕はまだまだ寒いため、着脱しやすい衣服で過ごすようにしましょう。体調を崩しやすい季節ですので健康に留意して過ごしていきましょう。



節分

2月3日(金) みずきっこと一緒に豆まきをしました。

鬼が登場した瞬間、子どもたちには、驚きのびっくり顔等表情豊かな反応が見られ、後ずさりをしていましたが、徐々に興味を示し最後には記念撮影ができるまでになりました。

利用者さんは、鬼にめがけて豆をしっかりと投げ厄払い、花びらをまいて登場したお福さんには優しいまなざしで招き入れていました。

3年ぶりの対面での行事でしたが、鬼とお子さんたちの様子を利用者さんたちは微笑ましく見守り、一年の健康を祈願する良い行事になっていると思います。



歯科検診～お口を健康に～



2月20日（月）に歯科検診を行いました。参加者は15名。

年2回、武蔵野市歯科医師会より歯科医師、歯科衛生士により、口腔内の様子をみてもらいます。虫歯だけでなく、入れ歯の状態、歯垢（歯についた汚れ）、飲食でむせがないか、歯槽膿漏などを診ていただきます。その後に歯科衛生士が歯磨きや、入れ歯のお手入れについてお一人ずつ指導してくれました。

センターでは、食前に口腔体操にて、むせ込みや誤嚥予防に努めています。また食後の歯磨きでは必要時、看護師が指導を行っています。またお食事は、センター調理室で野菜も柔らかく、色彩も豊かに美味しく食べていただくよう工夫をして調理しています。北町では、残食はほとんどありません。

お口が健康になると体ぜんぶが生き生きと！

※歯ブラシの交換をお願いします。1, 2か月ごとに交換をお勧めします。

持参された方は看護師までお声掛けください。



事業報告会

2月17日（金）に恒例の福祉公社事業報告会が行われました。

事業報告会は毎年行われ、福祉公社全12部署が日々どのような活動をしているか職員が知るためにも開催されています。公社の職員は総勢201名います。

今年のテーマは「知られざる大変さ」ということで北町では【新人職員からみた北町高齢者センター】を取り上げ発表しました。



お知らせ



3月21日（火）春分の日
センターはお休みいたします。
よろしくお願ひいたします。



3月プログラム

※毎日個別機能訓練を実施しています
(少人数制最大5名)

※プログラムは都合により変更になる場合がございます。

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康体操
			音楽鑑賞	美術	お楽しみ会	
5	6	7	8	9	10	11
	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康体操
	軽体操	書道(林先生)	音楽鑑賞	美術	お楽しみ会	
12	13	14	15	16	17	18
	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康体操
	軽体操	書道(林先生)	音楽鑑賞	美術	お楽しみ会	
19	20	21	22	23	24	25
	健康チェック		健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康体操
	軽体操	センターは お休みいたします	音楽鑑賞	美術	お楽しみ会	
26	27	28				
	健康チェック	健康チェック				
	軽体操	書道(林先生)				

★ プログラム材料費

書道は1回100円です。美術の絵手紙のときは材料費50円をいただきます。

木、金のプログラムで個別のものを作成するときは材料費として1回100円を頂くことがあります。

※事前にご連絡いたします。

★ ご意見等ございましたら、スタッフまでお申し付けください。

◎ 開設時間	9:20 ~ 10:00	16:30 (月~金)	14:00 (土)
◎ 内容	9:30 ~ 12:00	12:00 健康チェック・午前プログラム	13:00 昼食
	12:00 ~ 13:30	16:30 午後プログラム、おやつ	

見学はいつでも受け付けておりますので
お気軽にご相談ください

北町高齢者センター
0422-54-5300