

はなみずきだより

草木がますます生い茂るという意味の「いやおい」から名付けられた3月の名が「弥生」^{やよい}。センターの庭の花々も徐々に咲き始める季節となりました。

また3月の別名は、「桜月」「花月」「花見月」など桜にちなんだものや、「雛月」^{ひな}「桃月」など桃の節句にちなんだものもあります。

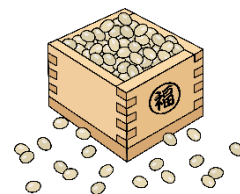
今年の冬は寒さが厳しかっただけに、春めいてくる季節が嬉しく感じられますね。



2月3日(木) 節分の日のみずきっこと豆まきをしました。

豆まきの由来を説明して、いざ鬼の登場。北町の利用者さんは、心優しい方が多く、なかなか豆を投げることが出来ません。赤鬼も、青鬼も何度もテーブルの周りをまわりましたが、歓声のみ。ほどなくしてお福さんが登場。すると、お福さんの蒔いた舞い散る花びらにまたもや歓声が。みずきっこの皆さん(4組の親子)は、そのお福さんに会いたくて鬼の角をつけて、この日を迎えたそうです。

福豆は年の数だけ食べると言われていますが、福茶に入れていただくには吉数である3粒で良いそうです。今年も無病息災で過ごせますように。



今月は「歯周病」についてお話しします。

細菌の感染によって引き起こされる口腔内トラブルの代表的な疾患で、気づかないうちに進行します。歯磨きがうまくできずに歯と歯茎の間(歯周ポケット)に歯石が蓄積すると、歯周病菌が増え歯周病を引き起こします。

症状としては歯茎の腫れ・出血・口臭などがあり、進行すると口腔内の症状のみにとどまらず、歯が抜けてしまうこともあります。また、歯周病は糖尿病や動脈硬化症の悪化を招くなど、全身の健康にも影響を及ぼすことが分かっています。



歯周病の予防には 以下のことが大切です。

- ① 正しい歯磨き。
- ② 食べ物を口に入れている時間や頻度を少なくする。
(規則正しく食事をとり、だらだらと食べない)
- ③ 定期的な歯科受診。



センターでは食前に口腔体操を実施し、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。ご相談事があればスタッフまでお気軽にお申しつけ下さい！

※新型コロナウイルス感染者数増加により今月予定されていた歯科検診は中止となりました。実施時期については決まり次第お伝え致します。

健康な歯は私たちが病気から守ってくれます。

口の中を清潔に保ち、歯周病を予防しましょう🦷💡

看護師 村上 綾香

福祉公社事業報告会にて **審査員特別賞** を受賞しました。

日頃、行われている個別機能訓練のことをテーマにして発表を行いました。皆様が真摯に取り組んでおられる様子を福祉公社の他部署の職員にもしっかり伝えることができた結果です。

日々の積み重ねが体力維持に繋がると 생각합니다。「いつまでも私らしく！」今後も、楽しくご参加いただける様にスタッフも一緒に頑張ります。



お知らせ

3月21日(月) 春分の日はお休みいたします。
よろしくお願いいたします。



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	5
		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
		書道(林先生)	音楽鑑賞	美術	お楽しみ会	
6	7	8	9	10	11	12
	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	
13	14	15	16	17	18	19
	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	
20	21	22	23	24	25	26
	春分の日 センターは開所します	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
		書道(林先生)	音楽鑑賞	美術	お楽しみ会	
27	28					
	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック		
	軽体操	書道(林先生)	音楽鑑賞	美術		

★ 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 ~ 16:35 (月~金)

10:00 ~ 13:15 (土)

◎ 内容 9:30 ~ 12:00 健康チェック・午前プログラム

12:00 ~ 13:00 昼食

13:30 ~ 16:35 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