

# でいごだより



# 11月

第41号 発効日：11月1日 テイサービスセンターエスタジオ小塚

## ～秋が深まる季節となりました～

日に日に秋が深まり、秋寒の季節となりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

秋と言えば、紅葉の秋・読書の秋・食欲の秋などいろいろあります。デイサービスでは芋堀ゲームなどをして秋を楽しんでいますよ。だんだん寒くなっていきますので衣服の調整を小まめにしながら健康管理には十分ご注意ください。

## HAPPY HALLOWEEN

10月31日はハロウィーン。その準備を皆さんにも手伝ってもらいました。かわいいカボチャのお化けが出来上がりました。



## 保育園へプレゼント贈呈

毎年、子供たちが仮装をしてプレゼントを買いに来るのですが、今年はコロナ感染予防のため、贈呈式に変更しました。



## 看護師よりおしらせ

### \*11月8日は「いい歯の日」\*

日本歯科医師会は、「いつまでも美味しく、そして、楽しく食事をとるために、口の中の健康を保っていただきたい」という願いを込めて、厚生労働省とともに「8020運動～80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」を推進しています。

### 口腔機能の維持をするために

- ★歯ごたえのあるものをよく噛んで食べましょう。  
噛むことであごの筋肉がきたえられます。
- ★舌体操や唾液腺マッサージを取り入れましょう。  
トレーニングすることで大幅な機能低下を防ぐことができます。

1

耳下腺マッサージ



指数本を耳の前（上の奥歯あたり）に当て、指全体で10回ほどくるとやさしくマッサージ。

2

顎下腺マッサージ



耳の下から顎の下まで、3～4か所を、順に押していく。目安は、各ポイントをゆっくり5回くらいずつ。

3

舌下腺マッサージ



両手の親指をそろえて当て、10回ほど上方にゆっくり押し上げる。のどを押さないように気をつけて。

# 活動風景

皆さんの素敵な笑顔を  
たくさん載せています！



## 運動会

10月は運動会週間として「大玉転がし」「玉入れ」「パン食い競争」「障害物競争」などの種目を皆さんで楽しみました。勝って喜んだり、パン食い競争のパンを美味しく食べてりと利用者それぞれ楽しみ方が違って面白かったです。

