



あじさいだより

長〜い夏が終わり 暖かい秋が来ました 〜特別養護老人ホーム〜

今年は暑い夏でした。8月を過ぎても暑い日が続き、9月の下旬なのに“猛暑日”ということもありました。10月に入り後半になると、日中も暖かく過ごしやすい日がでてきて、ご利用者様も外へ散歩に出かけられました。

夏場が暑く、なかなか外へ出られなかったので、ゆっくり外を見て歩く機会がありませんでした。久しぶりの散歩に、外の景色や花を眺めたり、心地よい風を感じたり、気分もリフレッシュできたのではないかと思います。

ご利用者様からは、「よかったわ〜」「ありがとうなあ」との言葉が聞かれ、私たち職員も嬉しくなりました。

こういったご利用者様の和らいだ表情から、私たちもエネルギーがもらえました。



芋ほりをしたよ！ 〜キッズ・キラリあじさい〜



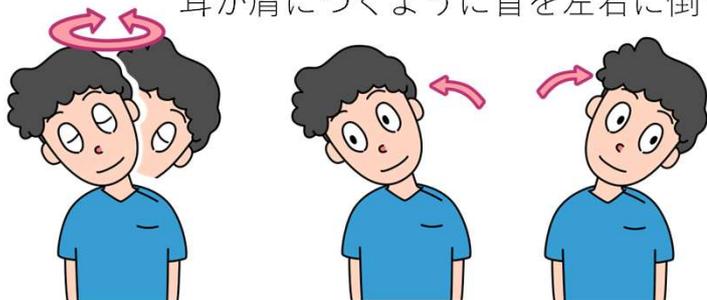
5月に植えた芋づるのつるが延びて、葉っぱが増えてきて子供達は畑の前を通るたびに「芋大きくなったかなー」と芋ほりを楽しみにしていました。芋ほり当日はとてもいい天気、スコップを持ってたくさん土を掘っていくと「あっ、芋だ。」と芋が見えたことを喜び、つるを引っ張ると出てきた芋に更に大喜びの子供達。掘った芋を持って帰ることを楽しみにして、お迎えの時には保護者の方に「みて！とったの。」と芋を見せながら「何して食べる？」「天ぷらにする？」と親子で会話が弾んでいました。

裏面の答え) ①たなからぼたもち (棚から牡丹餅)
②のれんにうでおし (暖簾に腕押し)

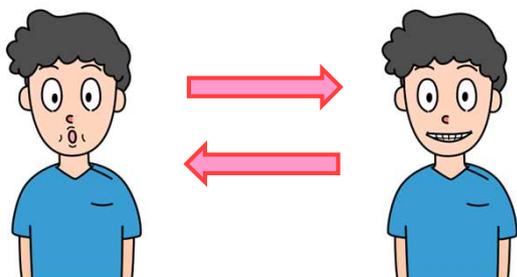
介護のポイント やってみよう！嚥下(えんげ)体操！

食事の前に口や頬を動かすと、唾液の出がよくなり、飲み込みやすく、食べやすくなります。また、食べるための筋肉トレーニングだけでなく、豊かな表情や滑舌を良くして会話を楽しむことにも繋がります。大切なのは無理をせず行うことです。楽しみながら実践してみましょう！

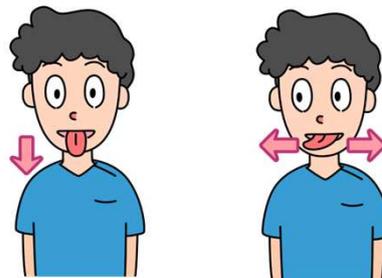
- ①**姿勢**：リラックスして腰を掛けた姿勢を整えます。
- ②**深呼吸**：お腹に手をあてて、ゆっくり深呼吸。
- ③**首の体操**：首を左と右に1回ずつゆっくり回す。
耳が肩につくように首を左右に倒す。



- ④**肩の体操**：肩をゆっくりと上げてからストンと落とす。肩を前から後ろ、後ろから前へゆっくりまわす。
- ⑤**口の体操**：口を大きく開けて閉じる。
口をすぼめたり、横に引いたりする。



- ⑥**頬の体操**：頬をふくらませたり、すぼめたりする。
- ⑦**舌の体操**：舌をべーと出す。
口の両端をなめる。



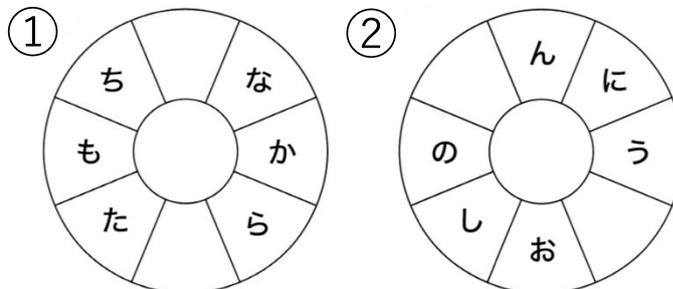
- ⑧**発声の練習**：「パ・ピ・プ・ペ・ポ」
「パ・タ・カ・ラ」
をゆっくり、はっきり、
繰り返し声に出す。
- ⑨**咳払い**：お腹を押さえてエヘンと
咳ばらいをする。



画像引用：リハツバメ

頭の体操 ～ワードリング～

ある文字から時計回りに読むと「ことわざ」になります。空きマスに1文字ずつひらがなを入れて、それぞれのことわざを完成させてください。
※答えは表面へ



お知らせ

あじさいだよりはホームページからも読むことができます

「社会福祉法人 誠和 特別養護老人ホームあじさいのおか牛窓」ホームページ

<http://ajisai-s.or.jp/wp/>

あじさいだより

検索



QRコード