



# グリーンルーム 通信

## 令和3年10月号

日	月	火	水	木	金	土
					10/1 社会 かたか・手芸 書道（自習）	2 体育 理美容 かたか・手芸 絵手紙
3	4 パラティ かたか・手芸 書道（自習）	5 社会 理美容 かたか・手芸 絵手紙	6 算数 理美容 かたか・手芸 書道（自習）	7 国語 理美容 かたか・手芸 絵手紙	8 体育 理美容 書道（自習）	9 音楽 かたか・手芸 書道（自習）
10	11 社会 理美容 かたか・手芸 書道（自習）	12 算数 かたか・手芸 書道（自習）	13 パラティ かたか・手芸 書道（自習） 芋煮会	14 体育 かたか・手芸 書道（自習） 芋煮会	15 音楽 かたか・手芸 書道（自習） 芋煮会	16 国語 かたか・手芸 絵手紙
17	18 音楽 かたか・手芸 書道（自習）	19 国語 かたか・手芸 絵手紙	20 体育 かたか・手芸 書道（自習）	21 パラティ かたか・手芸 絵手紙	22 算数 かたか・手芸 書道（自習）	23 社会 かたか・手芸 書道（自習）
24  31	25 算数 誕生日会 かたか・手芸 書道（自習）	26 音楽 かたか・手芸 書道（自習）	27 国語 かたか・手芸 書道（自習）	28 社会 かたか・手芸 書道（自習）	29 パラティ かたか・手芸 書道（自習）	30 算数 かたか・手芸 書道（自習）

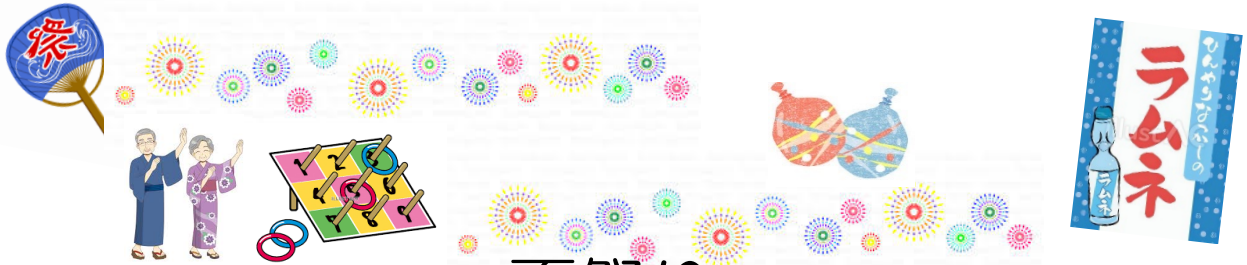


### 風鈴作り



日本の涼を感じさせてくれる風鈴。薄い薄いおはながみを重ねて貼り合わせます。繊細な作業の連続ですが、出来上がりは風になびく軽くて美しいものになりました。





# 夏祭り

猛暑の中、雨の多い8月ではありましたが、グリーンルーム恒例の夏祭りを開催いたしました。当施設の広いフロアを活かし、輪投げ・ヨーヨー釣り・射的のコーナーに分けてご参加いただきました。会場には太鼓を設置、自由に叩いて頂きながらお祭り気分が盛り上がりました。おやつに焼きそばと可愛い金魚が涼しげなゼリー、昔懐かしいラムネドリンク。ポイント上位の方々は景品を獲得したり、音頭に合わせて踊ったり、皆さま参加賞をお土産に持ち帰られました。



# 栄養と口腔のはなし

中年期～高齢期になると“腹八分目”のメタボ対策から、『しっかり食べる・痩せすぎないように食べる』特にタンパク質が不足しないようにします。さらに高齢期は口腔内のトラブルが急増しやすいので口腔内を清潔に保つようにしましょう。



むせる



口が乾く



口臭が気になる



食欲がない



食べこぼす

このようなトラブルに気を付けましょう。