

# グリーンルーム 通信

令和5年5月号



日	月	火	水	木	金	土
	5/1 算数 理美容 かたか・手芸 書道 (自習)	2 音楽 理美容 かたか・手芸 書道 (自習)	3 パラティ 季節風呂 かたか・手芸 書道 (自習)	4 体育 季節風呂 かたか・手芸 書道 (自習)	5 音楽 季節風呂 かたか・手芸 書道 (自習)	6 国語 かたか・手芸 書道 (自習)
7 	8 国語 かたか・手芸 書道 (自習)	9 パラティ (風船パレー) かたか・手芸 絵手紙	10 音楽 かたか・手芸 書道 (自習)	11 社会 かたか・手芸 絵手紙	12 体育 理美容 母の日コンサート かたか・手芸 書道 (自習)	13 算数 理美容 かたか・手芸 書道 (自習)
14 	15 社会 かたか・手芸 書道 (自習)	16 体育 かたか・手芸 書道 (自習)	17 算数 かたか・手芸 書道 (自習)	18 音楽 かたか・手芸 書道 (自習)	19 国語 かたか・手芸 書道 (自習)	20 体育 かたか・手芸 絵手紙
21 	22 音楽 かたか・手芸 書道 (自習)	23 国語 誕生日会 かたか・手芸 絵手紙	24 体育 かたか・手芸 書道 (自習)	25 算数 かたか・手芸 絵手紙	26 パラティ かたか・手芸 書道 (自習)	27 社会 かたか・手芸 書道 (自習)
28 	29 パラティ (ホーリング) かたか・手芸 書道 (自習)	30 算数 かたか・手芸 書道 (自習)	31 国語 かたか・手芸 書道 (自習)			



## 季節湯 さくらの湯

近頃、桜の開花は入学シーズンよりもやや早くなった感も致します。卒業シーズンには満開の所も多いのではないのでしょうか。桜前線の北上とともに暖くなり、過ごしやすくなるのは嬉しいですね。今月の季節湯は桜です。当施設のお風呂は【さくらの湯】という名前です。お風呂から見える桜の木の開花する様子を眺めながら桜湯をお楽しみください。





# オーラルフレイルってなに？

「硬いものが食べにくくなった・お茶や汁物でむせることがある」といった不調はありませんか？そんな小さな不調はオーラルフレイルかも知れません。お口の機能低下から心身の機能低下につながらないように早めの対策をしましょう。

## かむ力を鍛える口腔体操

### 30回かむトシ

かむ力をアップしながら  
美味しく食べましょう



食事の際に一口につき 30 回噛んで飲み込みます。30 回丁度になるように食材ごとに一口の量を調節しましょう。

### ガムをかむトシ

移動中にもできる咀嚼力強化  
歯につきにくいガムやシュガーレスを選び  
ましょう



5 分間 唇を閉じてしっかりとガムをかみましょう。1 か所で噛まず、左右両側を均等に使う事を意識して 朝・晩 1 日 2 回を目安に。

## かみごたえのある食品を摂りましょう

1 食 1 品かみごたえのある食品を！



かむ力が弱くなると野菜、海藻類、肉類・魚介類・種実類を避け、穀物や菓子類など糖質を多く食べる傾向がある様です。普段食べているものをチェックして食生活を見直しましょう。



## 春の壁画作品

