VOL. 163

ぬくもり福袋

写真：ポインセチア

社会福祉法人天成会 ぬくもりの里あおえ

令和５年 12月号

クリスマスツリー飾り付け

もうすぐクリスマス！１階ロビーで大きなツリーがキラキラと光り輝いています。「この辺でいいかな」「サンタさんは目立つところがいいよね」と、皆様で協力して飾り付けをしてくださいました。今年も賑やかなクリスマスの始まりです♪

もくじ

ツリー飾り付け …… P1
特養・ショートステイ …… P2
デイサービス …… P3
今月のひとこと・編集後記 …… P4

〔施設理念〕

私たちは感謝の気持ち、
人の想いを形にし
地域の福祉を実現します

入居・ショート

にじ・せせらぎ

紅葉ドライブ

紅葉を見に久しぶりにお出かけしました。まだ緑が残っていましたが、天気に恵まれ暖かくとても綺麗な紅葉を見る事ができました。どんぐりや落ち葉を拾い持って帰られる方もおられ、とても良い時間になりました。

こもれび・いぶき

秋の味覚

秋にちなんで、昼食に栗ご飯と松茸のお吸い物をお出ししました。特に、栗ご飯が好評で、「甘くて美味しい」「おかずが進む」と、皆様あっという間に完食されていました。『秋』を感じた一日となりました♪

かえで・こぶし

赤ちょうちん

居酒屋『赤ちょうちん』が開店しました。握り寿司やおでんなどのメニューから、皆様の食べたいものを選び召し上がっていただきました。「久しぶりに飲んだけど、やっぱり美味しいわ」と、ノンアルコールビールも楽しまれ終始賑やかな雰囲気の食事会となりました。

まんさく・ふじ

紅葉狩り

秋晴れの日に、運動公園までドライブに行きました。風が気持ちよく紅葉を見ながらゆっくりお散歩をしました。どんぐりや松ぼっくり拾いを楽しまれ皆様とても満足されていました。

各行事は感染対策を十分に行った上で開催しております。

デイサービス

リハビリクッキング

リハビリクッキングでベビーカステラを作りました！卵を割り入れたり、生地を混ぜたり、皆さまとても楽しそうに作られていました。少し焦げたところもあり、形も綺麗な丸にはなりませんでしたが、「見た目によらず美味しいな」と好評でした♪

クリスマスの準備

クリスマスに向けて、ツリーの飾り付けをしました☆
「1年あっという間じゃな～」「また一つ歳をとるわ」と、自然と会話も増えていました。

各行事は感染対策を十分に行った上で開催しております。

◇◇ 新入職員の紹介 ◇◇

グエン ティ ホアン オアン さん ／ かえで・こぶしの郷

私はベトナムから参りました、グエン ティ ホアン オアンと申します。11 月からこぶしの郷に配属になりました。私の職場での目標は、短期間で仕事に慣れるように習った知識を活かし一生懸命頑張りたいと思います。一日でも早く利用者様が笑顔で過ごせるようなサポートの仕方を知り、社会に貢献できるよう頑張ります。そして、利用者様に寄り添った介護が出来るような介護福祉士を目指したいです。

ぬくもりの里 居宅介護支援事業所　杉本ケアマネより

今月のひとこと

口は食べる、話す、呼吸するなど様々な働きをしています。口の健康を保つことは全身の健康を保つことに直結しています。今回は手軽にできる、食べる、飲み込む機能の向上を目指し『唾液腺のマッサージ』、『パタカラ体操』を紹介します。食事の前の口・舌の準備体操としていかがでしょうか？マッサージをすることで、唾液の分泌を促し、また、筋肉の緊張もほぐれて口が開きやすくなるため食事をしやすくなります。クリスマス、お正月など、年末年始に美味しいものをたくさん食べる行事が続きます。口の健康を維持し、楽しい食事時間をお過ごしください。

唾液腺マッサージ

1.耳下腺マッサージ

親指以外の４指を頬に当て、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かってゆっくりと 10 回まわす

2.顎下腺マッサージ

親指を顎下の骨の内側のやわらかい部分に当て、耳の下から顎の下まで５か所ほどを、１か所につき５回ずつ押す

3.舌下腺マッサージ

両手の親指をそろえ顎の真下から舌を押し上げるようにグーッと 10 回押す

パタカラ体操

「パ」「タ」「カ」「ラ」の４文字を大きくはっきり発声することで、口の周りの筋肉や舌の動きの衰えを予防。

パ 唇を破裂させるように

吸う力
（食べこぼし予防）

タ 舌の先を歯切れ良く

押しつぶす力

カ 舌の奥を喉に押し付けるように

スムーズに食道へ運ぶ力
（むせ防止）

ラ 舌の先を反らせて

丸める力

編集後記

安定しない気温がやっと落ち着き、ようやく冬の寒さがやってきました。
2023 年も残り一か月を切りました。最後まで元気に楽しく過ごしていきたいと思います。

広報委員会　　斎藤　仁美

社会福祉法人 天成会　ぬくもりの里あおえ
〒700-0941　岡山県岡山市北区青江 3-10-28
TEL：086-222-8341　FAX：086-222-5963
発行者：広報委員会

ホームページ

NUKUMORI_AOE