

北野の四季だより

第247号
令和7年6月1日発行
介護老人保健施設 北野の四季
札幌市清田区北野1条2丁目11-50
011-881-2255
編集 広報委員会

2階お楽しみ食事会

2階では、5月20日にお楽しみ食事会を行いました。

メニューは春の訪れを感じていただける『たけのこご飯』と『菜の花の酢味噌和え』です。

みなさん、変わりご飯の時は食事の進みが良く、この日も美味しそうに召し上がっていました。



デイケア活動お知らせ

5月中旬頃から土曜日午後限定で買い物外出事を行なっています。土曜日以外をご利用されている方で興味や参加希望ある方は、職員までお気軽にお知らせ下さい。

買い物行事以外でも演奏会やおやつ作り、喫茶行事、お楽しみ食事会など様々な活動を行なっていますので、興味や参加希望ある方は、買い物外出事同様、職員までお気軽にお知らせ下さい。



pixta.jp - 72698372

リハビリのお部屋

【口元の筋肉を鍛えるあいうべ体操】

あいうべ体操は、福岡市みらいクリニックの内科医である今井一彰先生が考案した方法です。会話や食事(咀嚼)で日常的に使われる口元の筋肉を十分に使い、毎日の口腔ケアの一環として取り入れてみてください。



1「あ～」と口を大きく開け、1秒キープします。

2「い～」と思い切り横に口を広げます。これも1秒キープします。



3「う～」と唇をとがらせて、大きく前に突き出し、1秒キープします。



4「べ～」と舌を出します。前に出すのではなく、顎先に向かって伸ばすような感じでいきましょう。これも1秒キープします。



「あ～」「い～」「う～」「べ～」と、それぞれ1秒ずつキープして行い、これを10回繰り返します。10回を1セットとし、1日に3セット行くと効果的でしょう。

顎関節症の方や口を開けると痛みがあるという方は、「い」と「う」の工程のみを繰り返すなど、無理せず出来る範囲で行ってください。

3階お誕生日会



5月10日(土)にお誕生日会を行いました。

今月は、どら焼きを作りました。生地から作るのは、大変なので出来上がった生地を用意して、あんこを挟めて皆様に提供させて頂きました。

美味しそうに食べて頂けたので良かったです。

