



風薫る気持ちの良い季節となりました。樹々の緑も一段と輝きを増し、吹く風が季節の移ろいを感じさせてくれます。これからの季節、身体や気分も活動的になりますので、屋外でのイベントなども取り入れながらデイサービスでの活動を楽しんで頂けたらと考えています。

さて、今月は昨年ご好評を頂いた、バラ園の見学に出掛けたいと思います。昨年は見頃を少し過ぎてからの見学になってしまいましたが、今年は日程を調節して、満開の時期に見学に行ける予定となっていますので、是非お楽しみにして下さい。

日によっては日中少し汗ばむほどの陽気となって来ましたが、寒暖の差が大きい時期ですので、衣服の調整などもしっかりと行い、体調管理には十分お気を付け下さい。



お花見行事



今年も、バイパス側入り口のスペースを利用して桜のお花見会を開催しました。今年はより多くの方に満開の桜を楽しんで頂けるよう、お花見昼食会だけでなく午後のお茶会も実施しました。4月7日・9日は昼食の時間に桜の下でお花見弁当を味わって頂き、5日・8日はおやつの時間にお茶会を開き、おやつと共に歌や体操を合わせて行いました。「桜が満開で綺麗だねえ。」「桜を見ながら食べるお弁当は格別だよ♪」と皆様たいへん喜んで下さいました。この他、天候に恵まれなかった3日・4日は浅間神社にお花見ドライブに出掛けたりと、今年は思う存分桜を楽しんで頂く事が出来ました。

お元気講座

口腔ケアについて



◎口腔ケアの目的

口の中を清潔にするだけでなく、歯や口の疾患を予防し、口腔の機能を維持することです。口腔ケアは誤嚥性肺炎の予防、全身の健康状態の維持・向上にも繋がります。

- ①口腔機能（話す、笑う、食べる、表情を作る）の増進
- ②歯磨き清掃による虫歯、歯周病などの予防



◎口腔ケアの必要性

口の中は 37℃前後に保たれ、水分もあり食物も通過するので細菌が増えやすい環境です。高齢になると口腔内自浄作用は低下していきます。口腔内細菌と内科疾患との関連性、咀嚼の機能と老化・認知症との関連性など全身の健康と密接に関連している事が、近年明らかになってきました。細菌の塊である歯垢は、虫歯や歯周病の原因ですが、全身疾患を引き起こします。例として感染性心内膜炎、敗血症、虚血性疾患、誤嚥性肺炎等があります。高齢者は、健康な人にとってはなんでもない細菌でも感染性心内膜炎や誤嚥性肺炎にかかることがあります。予防策として誤嚥を生じにくくすることも大切ですがたとえ誤嚥しても誤嚥性肺炎に移行しないように口の中を清潔にしておく、口腔ケアを行う事が重要です。

◎口腔ケアの手順

- ①水で薄めたうがい薬をスポンジに浸し、歯と口腔粘膜を優しくこすり、食べカスや歯垢を取り除きます。
- ②舌歯ブラシを曲げて舌の奥から手前に清掃します。
- ③うがい薬を付けた歯ブラシで清掃します。
- ④うがい薬で十分にうがいます。

季節の豆知識 「端午の節句」の東と西の違い



端午の節句が一般化した江戸時代には、江戸城へ各地の大名が登城し端午の御祝儀があり、民間の家々では五月幟（のぼり）を立て、兜（かぶと）人形を飾り、菖蒲酒（細かく刻んだ菖蒲を入れたお酒）を飲み、粽（ちまき）や柏餅を作りました。

しかし、当時から江戸と上方（京都、大坂）では祝いの菓子にも違いがありました。江戸では主に柏餅、上方では主に粽（ちまき）を食べていたという記録が、歴史文献に残されているそうです。

「端午の節句」の呼ばれ方も、東西では違いがあります。「こどもの日」と呼ばれるのが一般的な東京と違い、京都では床の間に据えられる武者人形のお飾りから、「大将（たいしょう）さん」と呼ばれて、古くから親しまれてきました。

和菓子屋さんの呼ばれ方も違います。「お団子屋さん」というのが東、「おまんやさん」というのが西。節句というのはそれぞれの地方で庶民の暮らしを彩る、楽しい生活行事だったのですね。



4月の利用者様作品 * * * * *



折り紙（パンダ、タンポポ、四つ葉のクローバー、屋形船）



5月行事日程 * * * * *

- 5日（月）・・・端午の節句行事食
 - 10日（土）・・・味わい御膳昼食
 - 15日（木）・・・お誕生日昼食
 - 16日～22日・・・ドライブレク（木部バラ園）
 - 23日（水）・・・手作りおやつ（よもぎ饅頭）
 - 22日～28日・・・理美容
 - 26日～31日・・・まほろば温泉
 - 28日（水）・・・駅弁昼食
- （秋田県 大館駅 鳥めし弁当）

