

ふれあい

2026 春号



西千代ヶ丘3丁目街区公園



お弁当を持って、近くの公園に歩いて行きました。
お天気・景色ともに満点なお花見日和で、シーソーに乗ったり、
ブランコを漕いだり、童心に帰って楽しみました。



荘内



公園に行けなかった方も、荘内で剪定した桜を食堂に飾り、お弁当を食べてお花見をしました。



2026

新年会

今年も良い年になりますように！
健康第一でがんばりましょう！



日用品のお土産を
お配りいたしました。



防災訓練



夜間火災想定 of 訓練をしました。迅速に体育館まで避難することが
できました。荘でも、大規模災害に備え備蓄品等の充実に努めます。
日頃から意識して避難経路を確認し、災害時に備えておきましょう。



地震想定 of 避難訓練も実施予定です。

楽器演奏会



しおねえ&norinori



♪懐かしい歌をたくさん演奏していただき、
みんなで歌いました♪



外食会

コロナ禍より、中止させていただいておりました自費での外食会を、再開させていただくことになりました。今回はスシロー学園前店に行きました。

タッチパネルに挑戦!



♪ノンアルコール乾杯♪

食べたいものが食べれました!



次は5月頃を予定しています。場所はまた黒板に張り出します。



気になる記事があったのでご紹介します。

口臭問題！

歯磨きをしても、マウスウォッシュをしても気になる人はいませんか？

これ、お口の乾燥が原因かも…。更年期でホルモンが変化すると、唾液が減りやすくなるんですって。原因は『ストレス』『口呼吸』『咀嚼力の低下』『加齢』『更年期』『ダイエット』『アルコール』。

唾液を出す唾液腺は、自律神経によってコントロールされています。更年期などでエストロゲンが減ると、自律神経が乱れ唾液の分泌量が落ちます。唾液が減ると口内の細菌が増えて、口臭・口内炎・虫歯が一気に悪化しやすくなります。

〈歳だから仕方ない〉ではなく、唾液を増やせば改善できるんです！



【唾液腺マッサージ】

フレイル体操でもやっていました



耳下線

掌を頬にあて後ろから前に回すように揉みます。



顎下線

親指で頬の軟らかい部分を耳の下から頬の下まで揉みます。



舌下線

親指で頬の下から、舌の下押し上げるよう揉みます。

おまけ

まちがいさがし

まちがいは8つあるよ！

