



# みんなのさとたより



## ユニットのようす

みんなのさとでは毎日各ユニットで昼食前に口腔体操を行っています。

口腔体操とは、唇や舌、お口周りの筋肉などを意識して動かすことで、スムーズに食事ができるようにするものです。唇やほほ、お口周りや舌の筋力をアップすることで、お口の機能が高まり、唾液がよく出るようになり、舌がなめらかに動いて食べ物を飲み込みやすくなります。

お口の体操以外にも足踏みや上半身の運動、歌や早口言葉などいろいろな内容で取り組んでいます♪



やすらぎ

初めはゆっくり  
深呼吸から...



おいしくお食事が  
食べられますように

なごみ

楽しく身体を  
動かそう！



『あんやと おいしく あい  
うえお』『すっきり せん  
なん さしすせそ』『のみ  
こみ なーんも なにぬね  
の』という金沢弁パー  
ジョンの発声練習も。

いこい

2/3の昼食  
節分の献立  
巻き寿司/稲荷寿司  
鶏ごぼう  
うまい菜とちくわの  
ピーナッツ和え  
いわしのつみれ汁



書道の得意な入居者様が毎月書いてくださっています。「仲春」(ちゅうしゅん)とは…春3か月の真ん中の意。陰暦2月の異称です。職員も勉強になっています！



HAPPY BIRTHDAY

新型コロナウイルス感染は減少傾向にあるものの今年はインフルエンザが流行しており、引き続き体調管理に注意し、感染対策を行いながらケアを行っています。また今年の1月には10年に一度と言われる寒波の襲来で大雪や水道管の凍結なども心配されましたが、みんなのさとではトラブルもなくホッとしています。まだまだ厳しい寒さが続きますのでご家族の皆様もご自愛ください。

