



往還風景

詩吟

第1回

たくさんの利用者様に集まっていただき、詩吟の説明を受けた後、一斉合吟しました。少しむずかしい様に思いましたが、中には関心流詩吟を40年続けていた方も見え熱心に吟じていらっしゃいました。



5月のクラブ活動

5月3日(木) 書道クラブ

5月31日(木) お花クラブ

詩吟

5月15日(火) 詩吟

ディサービス

お天気の良い日に伊坂ダムにお花見に出かけました。

花見の後は近くの喫茶店で、お茶とケーキをいただきながら、楽しくすごしていただきました。



お花見弁当



食べきれないほどの種類で、お腹がいっぱいになりました。

おしながき

- ・菜の花散らし
- ・牛肉時雨煮
- ・桜豆腐揚げだし
- ・茄子グラタン
- ・鰯照焼
- ・炊き合わせ
- ・筍刺身風
- ・桜焼売
- ・空豆まんじゅう
- ・桜もち
- ・味噌汁



サッカーボーリング

ボーリングのピンをボールを蹴って倒すゲームをしました。元気よく足で蹴って倒れたピンに歓声があがりました。



やったあ！
たおれたあ

栄養士だより



4月から勤務させていただいております管理栄養士の山本 緑です。どうぞよろしくお願いいたします。
さて、5月は新緑の季節でもありますがおいしい食べ物がたくさん出回る季節でもあります。
日本では、「初物を食べると75日寿命が延びる」といわれ珍重されています。
5月に旬を迎える食材をいくつかご紹介しましょう。
まず最初は「空豆」です。さやが空に向かってつくので空豆と呼ばれています。
「スナックえんどう」も旬で、サラダ感覚で食べられます。世界最古の豆と言われるえんどう豆が原型です。
「わかめ」も旬の食材として新わかめとして店頭が登場します。「鰹」も旬で4月から6月にかけて黒潮にのって日本海にやってくるかつおを初鰹と呼びます。
粋な江戸っ子が大好きだったそうです。
日々のお食事で季節を感じていただけたらと思います。



管理栄養士 山本 緑

第1回 詩吟だより

4月10日PM14:00~15:00まで16名の方に参加していただきました。最初は水谷（歯科衛生士）さんよりお口の重要さから入り、お口の体操をしましたが皆さん熱心に大きな口を開けて発声されてみえたのには、びっくりしました。続いて詩吟に入り、

- ①吟道精神と姿勢
- ②発声の練習（トレーナーによる）
- ③吟じ方の基本（二句三息）
- ④朗詠（新田興作）の順序で行いましたが、皆さんの熱心さに心打られました。そしてきっと継続は可能だと思えました。ちょっとむつかしいぐらいが皆様に合っているような気がします。後で参加された利用者様に感想をお聞きしましたところ、“今日は最初だから緊張しましたがあんなもんでしょう”とあっさり言われました。詩吟は体によい事疑いなしですので、皆様と共に楽しいお口の体操、そして詩吟にしていきたいと張り切っています。

岳風吟詩会 伊藤 美子

書道クラブ

クラブ作品

お花クラブ



花材

枝物	カーネーション
右近	ヒペリカム
菖蒲	スカシユリ

トピックス

4月なかば往還玄関横2ヶ所につばめがやってきて、巣づくりをはじめました。
巢の修復がおわり、ひなの誕生を待つばかりです。

よいしょ
がんばって！

やれやれ
なんとか
完成！



今日から始める、簡単お口のケア アドバイス



ワンポイント

入院前の口腔ケア

入院中や手術後の合併症を予防するためにも、口腔ケアでお口の状態をきれいにしておくことはとても重要です。

{汚れたお口の悪影響}

- ・呼吸器の病気（肺炎）
人口呼吸器をつけるために気管に管を入れるとき、細菌を含む唾液が肺に入ると【人口呼吸器関連肺炎】が起こりやすくなります。
- ・心臓や血管の病気（心内膜炎）
口の中の細菌が血液の流れによって全身をめぐる心臓に付着すると、心臓の内膜や弁に感染症が起こる「心内膜炎」を発症することがあります。
- ・臓器の感染症(菌血症)
免疫力が低下していると、口の中の細菌が原因で、さまざまな臓器に感染を起こす可能性があります。
- ・むし歯や歯周病の進行
手術や薬の影響で唾液が減少すると、口の中に細菌が繁殖しやすくなり、むし歯や歯周病が進行することもあります。

入院日が決まったら、その準備として、歯医者さんでお口の状態を確認しましょう。歯垢や歯石を取ったりぐらぐらしている歯を固定したり、口腔ケアを受けましょう。

歯科衛生士 水谷 敦子