



2019年6月号 さくらんぼ通信

～健康は健口から～

6/4は虫歯予防デー

その吉 さくらんぼでは食事の前に大きな声で歌を歌い、早口言葉を唱えます。なぜ？食べる前の準備体操。噛んで飲み込むために必要な筋肉を呼び覚まし、唾液の分泌を促します。ムセやすい、飲み込みにくい心当たりのある人はしっかりやってみましょう。
「踊ろうデカンショあいうえお」「かきの実くりの実かきくけこ」

その次 食後に歯磨き、義歯の洗浄をします。肺炎や虫歯の予防。食物残渣が多いと口腔内が不衛生となります。義歯の洗浄には義歯専用の歯ブラシがおすすめです。さくらんぼでは三か月に1回は歯磨き後に歯のチェックをし、汚れの多い方には口腔機能向上のプログラムを提供していきます。

その参 義歯が合わなかったり、歯が欠けていませんか？定期的に歯科受診を行きましょう。おいしく適度な量の食事が摂れないと身体にも精神的にも良くありません。もしかしたら人前で笑うことも嫌になるかも・・・

6/4は虫歯予防デーお口の中の健康を見直してみましよう



きてね！

6/8 は「福が百さくまつり」です

雨天時はさくらんぼ室内で行います。

送迎希望の方はご予約ください。お待ちしております！

編集・発行

医療法人社団 紀洋会
デイ・サービスセンター

さくらんぼ

篠山市井ノ上167-3 Tel (079) 555-2211 fax(079)555-2212

さくらんぼ「6月の予定」

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5 14:00 習字クラブ	6	7 14:00 うたの時間	8
9	10	11 <散髪> 14:00 手作業 クラブ	12 14:00 うたの時間	13 14:00 習字クラブ	14	15
16	17	18 14:00 習字クラブ	19	20 14:00 うたの時間	21	22
23 / 30	24 14:00 うたの時間	25	26	27	28 <散髪> 14:00 習字クラブ	29

*都合により予定が変更になる場合がございますご了承ください。

「豆知識：てるてる坊主」

てるてる坊主♪てる坊主♪明日天気にしておくれ～♪
晴れるようにと願いを込めて飾る「てるてる坊主」なんとその正体は！！
女の子だったのです！一説では平安時代に中国から伝わったとされ、
ほうきを持つ女の子をかたどった紙人形でした。
昔、晴娘という少女が自らの命と引き換えに北京の街に降る大雨を止めた
という伝説が起源とされています。

<7月の散髪予定日>
15日(月) 25日(木)

*ご希望の方はご予約ください。

