



# デイサービスセンター こころつくし



2024年(令和6年)  
11月号



〒955-0033 三條市西大崎2丁目4番10号  
電話 0256-38-0091

ホームページ <http://houtoku-fukushi.jp/>

E-MAIL [kokorotukusi-ohsaki@ec1.technowave.ne.jp](mailto:kokorotukusi-ohsaki@ec1.technowave.ne.jp)

秋の空気に包まれて昼間はようやく過ごしやすい季節になり、朝は気温が10度を下回る日もありそろそろ暖房が恋しくなってきました。山や庭の木々も色づき始め各地から紅葉の便りが届いています。鮮やかに紅葉するためには朝晩の冷え込みが必要だそうです。私たちにとって冷え込みは辛いですが、バランスの良い食事、休養、適度な運動で抵抗力を高め、寒さに負けず元気に過ごしましょう。

## 今月の目標

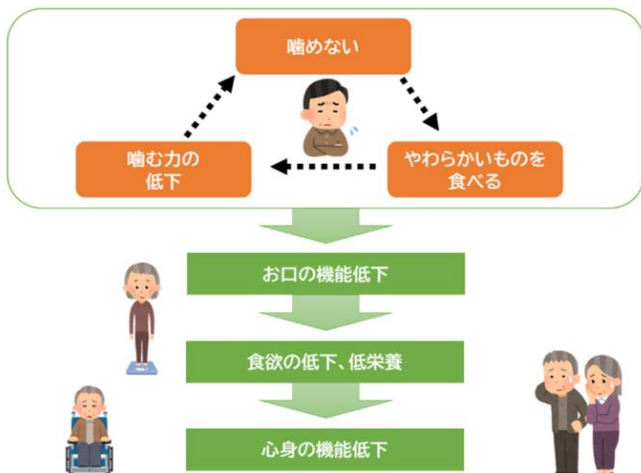
## 寒くなる前に??

寒さに備えて体調を整えましょう

## いい歯の日って知っていますか?

11月8日は「いい歯の日」です。「118」の語呂合わせで日本歯科医師会が「8020運動」の一環で歯の健康増進のために作った記念日です。「8020運動」とは「80歳になっても20本以上の歯を保とう」という運動です。スタートから30年が経過した現在80歳の50%以上の方が達成されているそうです。お口の健康が保たれると、自分の歯でしっかりかみ、充実した生活を送ることができます。また、よくかむことで脳の血流が増え、脳の動きが活発になったり全身の体力が向上し、認知症予防や転倒防止にもつながるなど、想像以上によい影響を及ぼします。

**歯が少ないと食べられないものがある！歯が多ければ健康寿命も長くなる！**



### 【自宅でできる嚥下(えんげ)リハビリ】

#### 顔、首、口のマッサージ



#### 肩や首のストレッチ



#### 早口言葉



#### 口の体操

口を大きさに動かす  
変顔をする



#### 歌う



奥歯は歯ブラシの先を使って磨く

# 10月行事報告 下田へドライブ



道の駅「漢学の里 しただ」へドライブに行ってきました。お天気にも恵まれ景色を眺めたり、道の駅では秋の味覚やご家族へのお土産を楽しそうに選んでおられました。



畑でさつまいも掘り 大崎学園の6年生の皆さんや、つくし保育園の園児の訪問もありました😊



10月25日に消防署立ち合いの下、火災を想定した避難訓練を行いました。



11月お楽しみ会

11月18日(月)～20日(水)の3日間、クレープ作りを行います

