



〒955-0033 三条市西大崎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

日に日に秋の深まる季節となりました。朝晩は寒さを感じるようになり、暖房器具を使いはじめたご家庭も多いのではないのでしょうか。火の取り扱いにはご注意を！

さて、今年は熊の出没が多く、目撃情報がよく聞かれます。農作業や外出の際には十分注意して、熊から身を守るよう警戒をしてください。

今月の目標！ 歯磨きをていねいにしましょう！



☆歯磨きをしっかりとすることで、病気を防ぐことができます。

☆お口の清潔を保つことで、ごはんを美味しく食べることができます。



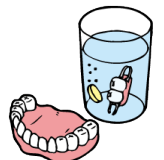
お口のケアできていますか？

「食べる」ことは命を支える大切なこと。美味しく食べるために「歯」は欠くことができないものです。虫歯や歯周病などで歯を無くしてしまうと、きちんと食事を摂ることが難しくなってしまいます。また、歯周病を放置すると歯周病菌が体内に入って肺炎や心臓病、脳血管障害などを引き起こす原因になるとも言われています。歯周病を予防するために食後と就寝前の歯磨きをしっかりとしてお口の中を清潔に保ちましょう。



★義歯は必ず外して流水で洗い、義歯洗浄剤を使って除菌しましょう。

★就寝前の歯磨きは特に丁寧に行いましょう。



11月8日は、いい歯の日

活動の様子

天気の良い日にさつま芋堀をしました。今年もおいしそうな芋がたくさんとれましたよ！

記念にさつま芋を持ってパシャリ📷



いも堀り
しました



10月お楽しみ会報告

エコバック作り



10月12日(月)～15日(木)の間、秋のお楽しみ会として「エコバック」作りを行いました。今回は各テーブルごとに模様を変えて、バックに色付けをして頂きました。みなさんステキな模様のバックが出来上がりましたね♪
ご家庭でぜひ、ご活用ください!!



避難訓練のご報告

10月22日(木)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。参加して頂いた皆さん、職員の指示をよく聞いて落ち着いて避難することができました。ご協力ありがとうございました。

避難訓練



11月の行事予定

11月17日(火)～19日(木)まで、秋の味覚を使っておやつ作りを行います。みなさんでワイワイ♪楽しみましょう!

