



うたしあだより

平成28年10月号
長期入所版

お彼岸のおはぎ作り♪

お彼岸のお中日に合わせて
おはぎ作りをしました！
あんこ、きなこ、みなさんと協力
して沢山作る事ができました。
出来たてを皆さんと一緒に

パクッ！パクッ！パクッ！
とっても美味しかったです♪



お買い物♪

相良にある
スーパーラックへお買い物に
行ってきました！
沢山の品物があり、迷いながらも
自分のお気に入りを見つけて
来ました♪
たまには、お出掛けも
良いですね～！



ホットケーキ作り♪

おやつに出来立ての

ホットケーキ♪

今回は、カラフルなチョコレートを
トッピングして、味はもちろん
見た目も華やかに！
出来立ては、やっぱり美味しいですね！



インフルエンザの予防接種について



今年もまた、長期入居の皆様へインフルエンザの予防接種をお願いいたします。
予防接種につきましては、例年同様、11月以降の佐故先生の往診時に接種を予定してい
ます。
またご家族様には、予防接種同意のお願いをさせて頂く事があるかと思ひます。その際
には、こちらよりご面会時等にてお声掛けをさせて頂きまますので、ご協力、宜しくお願
いします。

栄養士より・・・

「オーラルフレイル」という言葉をご存知ですか？直訳すると「**歯や口の機能の虚弱**」。

歯や口の機能が低下すると食事が十分にとれず栄養不足になり、筋力が低下する。
また滑舌が悪くなり人との交流も避けるようになり、結果要介護状態に陥ることにつながります。
オーラルフレイルの予防には「**社会性**」「**バランスの良い食事と、歯・口の定期的な管理**」「**運動**」
です。だれかと食事をする、歯の定期検診に行くなどして、元気に長生きしたいですね。