



つと通信 12月号

2022年12月10日発行 第94号

地域密着型通所介護
ニッケつと 犬山

犬山市

大字羽黒字古市場148-1

TEL 0568-68-6212

日に日に寒さが増してきています。空気も乾燥しており風邪など体調を崩しやすくなっています。つとでは手洗い・うがい・換気などを小まめにしています。

今年もあと少しとなり、皆様には大変お世話になりました。ありがとうございました。来年もよろしくお願い致します。

先月からの皆様のご様子をお伝えします。紅葉ドライブ、クリスマス飾り作りなどがありました。

紅葉ドライブ



外は気持ちがいいね！



入鹿池、成田山などドライブしました。

干支の壁絵作り



お花紙を丸めて下さっています。たくさん作って来年の干支(うさぎ)の絵を作ります。



お散歩



天気の良い日。お散歩に出かけました。



みんな楽しく
和気あいあい♪

クリスマス飾り作り

ええのが出来たよ♪



色とりどりの飾りを付けて素敵なクリスマス飾りを作りました。

レクリエーション



それ！



元気に100歳目指そう

歯を丈夫にして美味しく食事を楽しもう！！
高齢になっても自分の歯でしっかり食べられる方は、全身の健康状態も良好だと言われています。

「8020運動～80歳で20本の歯を残そう」

歯を丈夫にするには

- ★カルシウム(乳製品・大豆・イワシの丸干し)
- ★食物繊維(玄米・きのこ類・昆布・こんにゃく・切干大根・ごぼう)

唾液が潤った状態は口腔の清潔を保ち、歯周病・虫歯などの予防になり、丈夫な歯を保つことになります。食物繊維の多い食品は噛む回数が増え、自然と増えます。さらに、よく噛んで食べることであごの骨を丈夫にし、歯を丈夫にしてくれます。自分の歯でいつまでも食事を楽しもう！