

ふる里からの

# 笑顔のおたより

発行 令和2年3月2日発行  
高齡者自立支援センターふる里  
長崎県大村市亀橋町1416番地  
TEL (0957) 27-4500  
FAX (0957) 27-4501  
ホームページ検索: 社会福祉法人 啓明会

3月

## 2月イベント「自宅で出来る簡単なおやつ♪」

### 「蒸しパンとバナナケーキ」

利用者様に自宅でおやつを作って頂きたい!という思いで、家庭にある調理家電で簡単に作れるおやつ!“炊飯器で作るバナナケーキ”と“電子レンジで作る蒸しパン”を作りました。



# 学習会「お口の清潔と健康」

【口は健康の入口】とも言われ、口のはたらきが低下すると、食べづらくなり栄養不足になりやすくなります。栄養不足になると全身の機能が低下し、健康な生活が送れなくなります。つまり…口の健康を保つことが体の健康を手に入れる第一歩でもあるわけです。そこで!今回の学習会は『お口の清潔と健康』という内容を行いました。「きれいなお口の好循環」<sup>こえんせいはいえん</sup>や「汚いお口の悪循環」、「誤嚥性肺炎」や「歯磨きに関するクイズ」、「噛む力の向上・飲み込む力の向上」について学びました。口の健康を意識していただき、いつまでも元気にイキイキとした生活を送って頂くために、今回の学習会が、少しでも利用者様のお役に立てたらと思います(\*^\_^\*)



イキイキ生活

丈夫な体  
体力の向上  
発音の向上  
栄養摂取

口とからだ  
元気の輪

口の清潔  
虫歯・口臭  
歯周病の予防  
肺炎・感染症の  
予防

口の機能  
唾液分泌の促進  
嚥物の予防

元気な口

～おしらせ～

## 3月の活動予定

令和2年6月「湖畔の宿ふる里」開設予定!  
A型活動場所が、こちらの3階に移転します♪

制作:「桜吹雪の吊るし飾り」作り  
9日(月) 10日(火) 11日(水) 12日(木) 13日(金)

お楽しみ会:「映像鑑賞♪」  
16日(月) 17日(火) 18日(水) 19日(木) 20日(金)



編集者 富田ミチ子