



おやつ作りを実施しました！

厳しい冬を超え、春の風の心地よい季節を迎えました。皆様も日々健やかに過ごしのことと思います。今回は、3月に行われたおやつ作りの様子を掲載させていただきました。久しぶりのおやつ作りでしたが、皆様手際よく進めていただき、美味しそうないちご大福が完成しました。月が明けていよいよ新年度です。新たな気持ちで本年度も一緒に頑張っていきましょう！

「美味しく出来ましたよ」



「いちご大福作り」

三月十五日実施



今月のイベント！

- ・体力測定
4月25日（月）～4月30日（土）
- ・交流会【英流ぬかみね会】
4月14日（木）

今月は、3ヶ月に一度の体力測定の月です。日頃のリハビリの成果を十分に発揮できるよう、動きやすい服装でお越しください！



☆口腔ケアについて☆

歯磨きを行う事で口の中が清潔になるだけでなく、誤嚥性肺炎の予防や口腔内乾燥を防ぐことができます。ここでは＜基本的な歯磨き＞についてご紹介します。
○毎食後に歯磨きを行きましょう。特に菌が繁殖しやすい起床時と寝る前に磨くことが大事です！！
○歯磨きをする箇所は、歯の表面・歯間・舌・入れ歯（義歯の内側・金具）・粘膜（歯肉）を磨きましょう。
○歯磨きを行った後はしっかりとうがいをしましょう。
この時に口を閉じてブクブクうがいを行うと口周りの筋肉も同時に鍛えられるので、一石二鳥です。
歯磨きを行う際は以上の事に注意しながら歯磨きを行ってください（^v^）



リハビリ

『物忘れ』について

脳の老化は20代を境に始まっていくといわれています。
(物忘れと認知症の違い)
「物事の一部を忘れるが、きっかけがあれば思い出す」
「物忘れを自覚している」といった状態が物忘れといわれる状態です。
(脳の老化を予防するには?)
①「文章を読む」「文章を書く」「計算する」
② 脳の老化予防に効果的な食べ物
かんきつ類、パプリカ、ニンジン、カボチャなど
③ ウォーキング(10～20分程度)→体を動かしましょう。
④ 睡眠(6～8時間程度)→脳をしっかり休めましょう。
何かご不明な点がございましたらいつでもお尋ねください。



月	火	水	木	金	土	日
うづき 卯月 旧暦の4月にあたる。 卯(う)の花の咲く月であることから 卯の花月という言葉が転じた呼び方とされる。				1	2	3
				カルチャー活動 【折り紙手芸】	カルチャー活動 【絵手紙】	お休み
4	5	6	7	8	9	10
蹴飛ばし カーリング	輪投げ	健康体操	ゲートボール レク	キャップ ホッケー	筒渡し ゲーム	お休み
11	12	13	14	15	16	17
カルチャー活動 【俳句教室】	カルチャー活動 【絵手紙】	健康体操	交流会 【英流ぬかみね会】	たぐり寄せ シュート	蹴飛ばし カーリング	お休み
18	19	20	21	22	23	24
ふわふわ 玉入れ	カルチャー活動 【洋風生け花】	健康体操	カルチャー活動 【書道】	カルチャー活動 【折り紙手芸】	たぐり寄せ シュート	お休み
25	26	27	28	29	30	
			カルチャー活動 【書道】	昭和の日		

体力測定

陽射しが強くなり、暖かい日が多くなってきました。この時期に注意していただきたいのが衣服の調整です。特に今年度の冬は非常に寒かったため、なかなか厚手の上着をしまえなかった方もいらっしゃるかと思います。まずは着脱がしやすいような薄手の上着やひざ掛けなどを用意して、少しずつ暖かい気候に慣れていきましょう。

利用日当日の欠席につきましては、午前8時ごろの電話連絡にてお願いいたします。日々様子をホームページ内のブログに掲載しております。是非ご覧になってください！
てんすい倶楽部：
<http://www.kumamotokousei.jp/tensui/>
ブログURL：<http://www.kumamotokousei.jp/blog/>

