

りんごの里福寿園 通所リハビリだより

新年明けましておめでとうございます。

昨年中は、りんごの里 通所リハビリテーションをご利用頂きまして誠にありがとうございました。本年も皆様にご満足頂ける様、職員一同 心を込めて参ります。どうぞよろしくお願いいたします。



今月の予定

●新春かくし芸大会

1月下旬予定



餅つき&鏡餅！！

12月27日(土)に、年末恒例の年忘れもちつき大会を行い、利用者の皆さんに協力してもらいながら、餅つき&鏡餅作りを行いました。皆さんにコツを教わりながら一緒に作った鏡餅の出来栄が良く、素敵なお年が迎えられそうな予感がします！



歯科衛生士よりお知らせ

お預かりしています歯ブラシ・コップについて、月1度ご家庭の方で歯ブラシ・コップの洗浄と交換をお願い致したく、月末にご返却いたしますので、月初めのご利用の際に再度お持ちいただく様、お願いいたします。



また、りんごの里では歯科衛生士による口腔機能向上サービスを行っております。専門的な歯磨きや義歯洗浄を行う事で口腔内の清潔保持。口や舌、頬を動かす口腔リハビリを行う事で食事時のむせ込みや発音し難さの改善に繋がります。

- 上手く磨けない
- 口臭が気になる
- むせ込みがある
- 食べこぼしがある
- 言葉が出にくい
- 発音しにくい

左記の項目に当てはまる方に特に効果がありますので、お気軽にお尋ねください。



旬の大根で体の中から健康に！！

皆さん、寒い冬に食べたくなるものといえば鍋やおでんなどいろいろありますね。その中に欠かせない食べ物といえば・・・そう、大根です！

旬野菜である大根の豆知識を由利が紹介します！

大根は秋から冬にかけて旨味を増し、寒さが厳しくなる12月頃から旬を迎えます。消化酵素のジアスターゼを豊富に含み、葉の部分は緑黄色野菜に分類され、ビタミンCやビタミンE、ベータカロテンが豊富です。また、辛みの成分であるイソチオシアネートは強い殺菌力があります。お腹に優しい野菜の代表格、まさに旬の大根！！その恵みを捨てる事無くまるごとおいしくいただき、厳しい今冬を元気に乗り切りましょう！！



12月誕生会

12月7日(水)に誕生会が開催されました。今回は職員による出し物ということで華麗なマジックや迫力のある歌謡ショー、笑いを巻き起こした「どじょうすくい」が披露されました。利用者の皆さんは、拍手をしながら時間いっぱい楽しまれ、和やかなひとときを過ごされました！！



介護老人保健施設 りんごの里 福寿園
通所リハビリテーション

〒0109-0701

秋田県横手市増田町吉野字梨木塚 100-1 番地

Tel0182-45-3131 Fax0182-45-3300

HPアドレス <http://yokote-fukuzuyukai.jp/>

担当：小原・佐々木

