

# ぬくもり

# 福袋

写真：梅

社会福祉法人天成会 *ぬくもりの里* おおえ

令和7年3月号

## ひなまつり

華やかなお雛様を前に、「きれい」「立派な雛人形ね」と、皆様優しい表情をされひなまつりの雰囲気を楽しまれていました。

また、ひな飾りを作ったり、「うちも昔は飾っていたよ」と懐かしそうに思い出を語ったりと、それぞれに『桃の節句』を味わうひとときとなりました。



### もくじ

ひなまつり	.....	P1
特養・ショートステイ	.....	P2
デイサービス	.....	P3
取り組み、編集後記	.....	P4

### 〔施設理念〕

私たちは感謝の気持ち、  
人の想いを形にし  
地域の福祉を実現します

# 入居・ショート

にじ・  
せせらぎ



## クッキング



入居者様からのリクエストにお応えし、お好み焼きを作り、昼食に召し上がっていただきました。朝から準備に取りかかり、キャベツの刻んだ香り、さらに焼き始めるとお好み焼きの香ばしい匂いがフロアに漂い、食欲をそそりました。皆様には久しぶりのお好み焼きで、「美味しい♪」と喜んでくださいました。

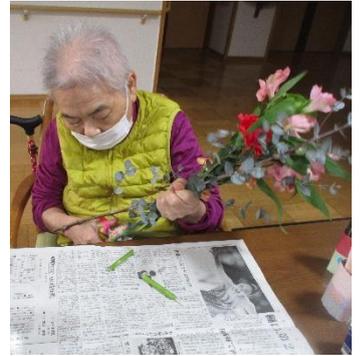


こもれび  
・いぶき

## 生け花



月に2回生け花をしています。ハサミを器用に使い、綺麗に花を生けてくださいます♪ユニットのリビングに飾ると、皆様「きれい～上手に生けてあるね」とお話をされていました！



かえで・  
こぶし

## ボウリング大会



スポーツイベントでボウリング大会を開催しました。ボウリングといえば、1970年代昭和の大ブームとなりましたよね！皆様も若かりし頃を思い出し、「私好きじゃわ～」「昔は上手だったのよ」と懐かしそうに話されながら、狙いを定め力強く投げておられました。



まんさく  
・ふじ

## お散歩



お天気のよい日に、敷地内の梅の木を見に行きました。ちょうど見頃を迎え、とても綺麗に咲いていました。手に取って香りを楽しまれたり、お部屋に飾って一足早い春を感じておられました。



# デイサービス



## リハビリクッキング



中国学園大学栄養科の実習生さんが考えた『りんご蒸しパン』を作りました。利用者様は慣れた手つきで、りんごの皮むきやみじん切りをされ、台所に立っていた頃を思い出されていました。また、蒸している間に、学生さんによる『食べ物に関するクイズ』が行われ大盛り上がり♪出来上がった蒸しパンは皆で美味しく頂きました。



## 音読で脳トレ



山陽新聞販売株式会社の方々が音読のボランティアにお越しくださり、皆で『滴一滴』を読みました。音読は、「前頭前野」を鍛える脳トレになると教えていただき、しっかりと声を出されていました。



## テーブルホッケー

レクリエーションの時間に、全員でテーブルホッケーをしました。ピンポン玉が自分の方に落ちないように、筒で打ち返します。皆様前のめりになり、「ホッ!」「ヤッ!」と、声を出し、白熱していました。





# フレイル予防



ぬくもりの里あおえでは、立位がとれる方を対象に、定期的に InBody の測定を実施しています。身体の各部位の筋肉量や脂肪量、タンパク質やミネラル量などが測定できます。この結果を踏まえて、リハビリを進めたり、栄養のアドバイスを行っています。また、結果をご覧になり、運動を頑張るモチベーションにも繋がっています。



歯科衛生士 稲谷の

## オーラルフレイルって何？



「オーラルフレイル」とは「お口の虚弱」という意味で、年を重ねるにつれ硬い物が食べにくい・食事の時にムせる・口が乾くなど、食べる・飲み込む働きが衰えてくる事を言います。いつまでもご自分の歯でお口から美味しく食べたいですね。まずは、セルフチェックをしてみましょう！

### ★オーラルフレイル セルフチェック表★

質問事項	はい	いいえ
半年前と比べて硬い物が食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせる事がある	2	
義歯を使用している	2	
口の乾きが気になる	1	
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	
さきイカ・たくあん位の硬さの食べ物が噛める		1
1日に2回以上歯を磨く		1
1年に1回以上歯医者に行く		1

合計の点数が…

- 0～2点：危険性は低い
- 3点：危険性あり
- 4点以上：危険性が高い



4点以上の方は歯科医院に相談してみてくださいね！

※歯を失ってしまった場合は、早い時期から義歯等を適切に使って、硬い物をしっかりと食べる事が出来るように治療する事が大切です。

# 後記

寒さも和らぎ、春の訪れを感じる季節となりました。花粉症の方には辛い時期でもありますが、暖かくなるにつれて心も弾みます。間もなくお花見シーズンですね♪満開の桜を楽しめる日が待ち遠しいです。

広報委員会 島村



社会福祉法人 天成会

ぬくもりの里あおえ

〒700-0941 岡山県岡山市北区青江 3-10-28

TEL: 086-222-8341 FAX: 086-222-5963

発行者: 広報委員会



NUKUMORI\_AOE