

なにわローランド通信

No.220

8月

社会医療法人中央会 介護老人保健施設なにわローランド
〒660-0892 尼崎市東難波町1丁目3番10号
(電話) 06-6481-8010
(HP) <http://www.chuoukai.or.jp>

リハビリの一環で菜園はじめました



「いっちゃん農園」

皆さんの「活動・参加」に一役かえたらと思います



園芸に興味のある方は
お気軽にスタッフまで。
認知機能・身体機能の
賦活にもいいですよ☆

収穫が楽しみです！

きゅうり・オクラ・ミニトマト・枝豆たち

【なにわ口腔講座 by ディNs】



皆さんに、「食後、歯ブラシを持ってきていない方はうがいをして下さいね」と言っていますが、実際のところ、うがいをしたら歯みがきをしなくていい、とか、歯みがきの代わりにうがいをする、というのではなくて、歯みがきとうがいはそれぞれ目的が違います。うがいの目的は、虫歯菌などのえさになる食べ物の残りカスをできるだけ取り除くこと、食事をする事で酸性に傾いてしまっているお口の中を、なるべく早く中性に戻すように少しお手伝いすることです。

(ちなみに、中性に戻すのは唾液の役割です)

皆さんの日ごろの習慣になるべくなら沿う形で、できる範囲でお口の中を良い状態に保とう、と考えてお声かけさせていただいています。人それぞれ、歯の性質も違いますし、歯みがきに関する状況も年を重ねて徐々に変わってきています。歯みがきは今の自分に合わせた方法、というのが大切です。電動歯ブラシなど必要があれば取り入れてみて下さいね。

また、歯ブラシは1か月に1回は新しいものに取り換えて下さい。(1か月経ってなくてもブラシが開いてきたら交換目安です) 雑菌のすみかになるといけないので、磨いた後の歯ブラシは必ずきれいに洗うよう心掛けて下さいね。

【なにわ掲示板】



← 子供食堂に来られた子供さん達に、金魚の折り紙をプレゼントしました。この活動も、地域の中で、どんどん輪が広がっていけば嬉しいです♪

← いつも、相撲の番付表を持って来て下さる、中西様です。番付表は、毎回、フロアに掲示させて頂いています。先日、七月場所が千秋楽を迎えましたね。次は、九月場所！初日は、9/11(日)です♪

- 通所喫茶・・・22～27日
- 通所お誕生日会・・・27日
- 通所手芸クラブ・・・4、9、18日
- 通所夏祭りミニイベント・・・8日
- マッサージ(通所)・・・毎週火、水、金、土曜日
- 入所お誕生日会・・・28日
- 入所喫茶・・・毎週水、日曜日
- 入所夏祭りメニュー・・・10日(2F)、17日(3F)

【8月の予定】



※ 予定は変更する事がございます。