

千里寮だより

せんりりょう

29年
春号

新年度の

スタートです！

段々と気候も暖かくなってきました、桜が見頃の季節となりました。「花冷え」による体調の変化には気を付けてお過ごしください。

外食レクリエーション

和食に

決定！



アンケートで「和食が食べたい」方が多かったです。今年、和食のお店で祝いのお食事をいただきました。お寿司、うどん、お寿司等々・・・

※季節により料理の内容が変わることがあります。

特集「噛むことの大切さ」

皆さんはよく噛んで食べていますか？現代では、軟らかい食べ物を好む傾向があり、食事の時間が短くなった事で昔に比べ噛む回数が減ったとされています。

よく噛むことでたくさん唾液が出て虫歯や歯周病を防ぎ、更にはがんの予防になります。他には：肥満の予防、表情が豊かになり発音が良くなる等の効果があるそうです。

健康な歯でしっかりと噛むためには、正しい噛み合わせが必要です。噛み合わせが悪くなる最大の原因は歯周病と なっているのです。気を付けましょう。

【噛む回数を増やすコツ】

- ☆一口毎に箸を置く。
- ☆一口30回噛む。
- ☆満腹中枢を刺激するよう、20分かけて食べる。
- ☆食べ物をすぐに飲み物などで流し込まない。



特集「ラジオ体操で健康な身体になろう」

ラジオ体操は運動不足や加齢による生活活動能力低下の予防に繋がります！

さらに寿命を延ばす事にも貢献するとの情報もあります！

より効果が上がるコツを一部紹介♪

●背伸びのコツ

上の物に手を伸ばす感覚で背伸びする。かかとを上げない。

●胸反らしのコツ

腕は耳のうしろぐらいまで上げて反らせる。

ラジオ体操を続けている人によると・・・こんな効果がある様子！！

- 「食事が美味しくなった！」
- 「便通が良くなった！」
- 「肩こりが良くなった！」
- 「心地よく眠れる！」

↓特に男性に多い声↓

- 「腰痛が良くなった！」
- 「脚の痛みが治った！」



是非皆さん！この機会にラジオ体操を始めましょう！

行事紹介

お正月から春の訪れを感じる行事まで色々紹介していきます！

新年祝賀会

新年が明けて、祝賀会が行われました。施設長からの挨拶の後、厨房さん手作りのおせち料理を頂きました。色鮮やかなおせちに皆さん大喜び♪福袋のお渡しもあり、新年を楽しんで迎えられました。

初詣



1月1日に春日神社へ初詣に行きました。参拝後におみくじを引いたり、お守りを買う方もいて、思い思いの新年を迎えられました。



《お正月に行われた行事のご紹介》

カラオケ大会



コーヒーとお菓子を頂きつつ、お十八番を熱唱し、拍手も鳴り盛りました。

書き初め



正月に因んだ言葉や今年の目標などを真剣な様子で書いていました。

新春ゲーム大会



わなげ6投を1回ずつして合計点を競い、Aさんが優勝されました！

将棋・将棋大会



慎重に次の一手を考えて、白熱した戦いが繰り広げられていました。



相賀さん

1月から事務員としてお世話になっております相賀です！映画が好きで、休みの日はよく映画館に行きます。これからよろしくお願ひします！

職員紹介

2月3日に豆まきが行われました。今年も利用者さんが見事に鬼役を演じてくれました！外の寒さに負けず「元気な声が響き渡り、しつかりと厄払いができました。」

豆まき

