

# デイハウス

3月号

# みかんの花 便り



vol. 141



いつもデイハウスみかんの花をご利用いただきありがとうございます。

待ちに待った春の到来です。3月の別名は「弥生(やよい)」といいますがこの語源は「草木弥生月」からつけられました。“草木がいよいよ生い茂る月”という意味です。草木の芽吹きは春の訪れの知らせです。寒い冬のあいだ、草木も頑張っていたのだなと嬉しくなりますね。

花や野菜を育てるのが好きな方は、何を植えようかな～!?と楽しみな時でもありますね。この時期に蒔くと良い種や、植えると良い苗がありましたら、ぜひ教えて下さい。みかんの花でもお花や野菜を育ててみたいと思います。

## 口腔機能を鍛えるには？

春にはタケノコや菜の花などおいしい季節になりますね。おいしいものをいつまでもおいしく食べるためにも“口腔機能の維持・向上”が重要になります。

口腔機能の維持・向上に必要な動き6つを紹介します。

- ① 息を強く吹く(肺活量や瞬発力が鍛えられます)
- ② 息を加減して吹く(必要な呼吸のコントロールが身につく)
- ③ 口を閉じる(唇で押さえる力が鍛えられる)
- ④ 息を吸う(飲み物をむせずに飲み込むに必要な吸う力が身につく)
- ⑤ 声を出す(口の周りの筋肉や舌がよく動き嚥下機能の維持・向上につながる)
- ⑥ 舌を動かす(舌や顔の筋肉が鍛えられ噛む力の維持・向上につながり唾液の分泌が促進)

みかんの花では昼食前に毎回口腔体操を行っていますが、おいしくご飯を食べるために、ご自宅でもぜひやってみて下さい。

日頃から「デイハウスみかんの花」をご愛顧頂きありがとうございます。  
心より感謝申し上げます。

令和

5年

3月

1日

日直

西村  
佳奈



# 棒サッカーゲーム!!



# 節分「赤鬼と青鬼」



# 利用者様のご様子

# 鬼退治ゲーム



# 足湯で足ポカポカ♪



# プランター作り♪