

社会福祉法人 淳風会

デイサービスセンター 淳風おおさか

敬老会

令和 8 年 10 月号
担当：坪内



敬老祝賀会

心を込めたおもてなし

9月9日(水)・10日(木)の2日間、敬老会を開催致しました。

利用者様への日頃の感謝を込めて、職員手作りのカードと、いつまでもお元気でとの想いを込めた、和紙で作ったネーム札を記念品として、お渡しさせていただきました。

9日は、敬老のお祝いにボランティアのお二人が来てくださり、ヴィオラを演奏して下さいました。

大正琴と弦を組み合わせた楽器で、綺麗な音色に合わせて、一緒に唄われたり、奏でられる曲にうつとりされていました。

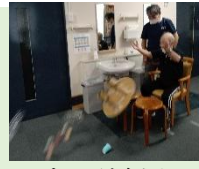
10日は、職員のキーボードの伴奏に合わせて、「もみじ」・「荒城の月」・「ふるさと」の大合唱、職員が躍るマツケンサンバをご覧になり、皆様、大盛り上がりで笑顔あふれる、2日間でした。

当日、ご利用でない方には、後日カードとネーム札をお渡しさせていただきました。

最後になりましたが、私たちが幸せな気持ちになれるのは、いつもご利用くださっている皆様の温かさのお陰です。これからも体調を崩さずお元気でいて下さる事を心から願っております。

行事担当 梶塚 昌子

レクリエーション



ちゃぶ台返し



球渡しゲーム



吊るし玉入れ



風船蹴り



今月の書道の御様子



皆様の集大成 素敵な壁画



エルダースystem「今月の歌体操」



看護師からのアドバイス

【オーラルフレイルについて】

オーラルフレイルとは、加齢に伴って口腔機能（嚥む・飲み込む・話す）が低下し、全身の衰えや要介護状態に進行するリスクを示します。

オーラルフレイルを放置すると、嚥む・飲み込む力の低下から食事内容が偏り、栄養不足に陥る可能性があります。これにより体力や筋力が落ち、外出や運動の機会が減って、さらに身体能力が低下するという悪循環に陥るおそれがあります。

オーラルフレイルは改善が可能な状態なので、早めの対策が大切です。

オーラルフレイル予防の口腔体操とセルフケア

1. パタカラ体操

「パ」「タ」「カ」「ラ」の発音を各10回ずつ、1日3セット行う。

「パ」は口唇閉鎖、「タ」は舌の前方運動、「カ」は舌の後方運動、「ラ」は舌の精密な運動を鍛える。発音明瞭度の改善と誤嚥予防につながる。

2. 唾液腺マッサージ

耳下腺（顔の両側、耳の下）・顎下腺（下顎の三角形の両端）・舌下腺（下顎の中心の柔らかい部分）の3か所を指で円を描くように10回ずつマッサージする。

食事前に行うと唾液分泌が促進され、咀嚼・嚥下がスムーズになる。

3. 噛みごたえのある食事

軟らかい食事に偏らず、根菜・たくあん・スルメなど咀嚼回数が増える食材を取り入れる。1口30回咀嚼ことを目標にすると、咬合力と舌圧の維持につながる。

空き状況

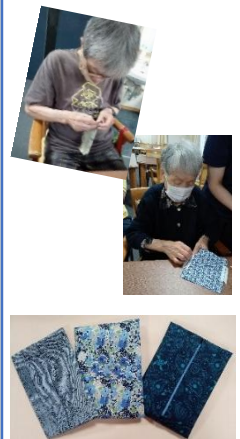
	月		火		水		木		金		土	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
	性	性	性	性	性	性	性	性	性	性	性	性
個浴 or 入浴なし	△	△	△	△	△	△	○	○	△	△	○	○
リフト	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
寝台浴	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△

もう一度誰かの為に
家族のために家事や仕事を
頑張られた皆様、もう一度
誰かのために何かをしよう

値しつぱ
大好評につき急ぎの受付
ハーバリウム
ボールペン
10/5~10/9 15:30~

おやつ作りの方は利用料がかりません。
作品を誰か贈る方は送料がかりません。
利用料は送料と一緒に預けたい場合は、
現金を預けてください。
参加希望の方は連絡先に伺います。
ご希望が受け付けます。
次の材料費にさせていただきます。
ダイヤ・ビーズ
厚紙・マスキングテープ
06-6450-1088
会場：大ホール、観望、松山

来月はハーバリウムボールペン作り



ティッシュケース つくり