

美浜いきいきデイだより

令和8年10月

新年度が始まってから早くも半年がたちました。朝晩は涼しくなりましたが、日中はまだ夏の日差しが残っているように感じるときがあります。上着で調節し、半袖と長袖を使い分けて体温調節に気をつけて過ごしましょう！

デイルームの壁面はぶどうと月見だんごです。食欲の秋ですね～



20年以上来所してくださっている「紫扇会」様。素敵な踊りを披露してくださいました！

《お知らせ》 デイルームに自由にお使いいただけるPCを設置しました。またフリーWi-Fiの利用が可能になりました。接続をご希望の方はスタッフまでお声がけください！

《看護師から》 口の機能の衰え…口腔トレーニングで改善をめざそう！

口の機能は、口の周りの小さな衰えで始まります。そのままにしておくとスムーズに口を動かすことが難しくなり、その結果食事を楽しめず、食事量が減って栄養不足が生じやすくなります。

＜予防・改善トレーニング＞

その1 パタカラ体操 ～唇や舌の動きを意識しよう～

言いにくい「パ」「タ」「カ」「ラ」を一音ずつはっきりと発声することで唇や舌の筋肉を鍛えることができます。10回を1セットとして1日3セット行いましょう。

その2 うがいトレーニング

うがいをするときには、口の周りやのどの筋肉は複雑に動いています。うがいを意識的にすることで、これらの筋肉を鍛えることができます。

（ぶくぶくうがい） 無理のない範囲で5秒間、左右に頬を膨らませたり、前後に水を動かしたりして終わったら水を吐き出す。

（ガラガラうがい） 無理のない範囲で5秒間、上を向いてガラガラとうがいし、終わったら水を吐き出す。

その3 唾液腺マッサージ

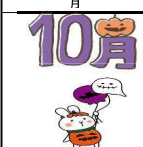
唾液を分泌する3つの唾液腺を刺激して、分泌を促します。唾液量が一時的に増えるので食事前に行って口の中の乾燥を防ぎ、食べ物を飲み込みやすくします。デイサービスでは昼食前に実施しています。参考にしてみてください。

10月行事予定 20日（火） 紙芝居、 21日（水） ハーモニカ

🍰 24日（土） 26日（月） おやつバイキング 🍌

〈編集後記〉9月中旬に夫婦二人で岩手県に旅行に行きました。龍泉洞や中尊寺、花巻温泉などを満喫！東北の自然はすごく大きくてちょっと怖いくらいでした。そしてクマ出没注意ののぼりが…写真は龍泉洞「長命の淵」です。 高見



献立表					
月	火	水	木	金	土
10月 	HAPPY HALLOWEEN 		1 ごはん みそ汁 ポークチャップ ブロッコリーのベベロンチーノ マカロニサラダ 漬物 果物	2 にしんの蒲焼丼(錦糸卵) みそ汁 カリフラワーのカニ風味あんかけ 漬物 果物	3 ごはん みそ汁 豚こぼろの柳川風 青菜の鶏そぼろ煮 白菜の胡麻酢和え 漬物 果物
5 ごはん コンソメスープ ピザ風トマチーチキン ほうれん草とコーンのソテー ツナ入りコールスローサラダ 漬物 果物	6 山菜おろしうどん ほくしだらの和風あんかけ だし入りわかめの酢の物(しらす) 漬物 果物	7 ごはん みそ汁 たらバター醤油焼き こんにゃくレンコン金平 インゲンと木耳の和え物 漬物 果物	8 秋の味覚献立 ごはん みそ汁 いも煮風 茄子の味噌炒め 小松菜と椎茸のおひたし 漬物、果物 	9 ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き風 鶏の甘辛レバー ゆずたっぷり甘酢大根 漬物 果物	10 ごはん みそ汁 骨までやわらか！さば煮付け さつまいも甘露煮 白菜としらすの和え物 漬物 果物
12 ごはん みそ汁 あじ西京焼き 山形県産車麩の煮物 オクラおかか和え 漬物 果物	13 欧風ビーフカレー コンソメスープ カリフラワーのバジル和え 漬物 果物	14 ごはん みそ汁 ほっけ粕漬焼き 南瓜の煮物 小松菜のおろし和え 漬物 果物	15 ごはん みそ汁 曲火焼ハンバーグ(和風玉葱ソース) 大根の煮物 白菜とカニカマの和え物 漬物 果物	16 ごはん みそ汁 さわらの照り焼き 金平ごぼう キャベツのさっぱり和え 漬物 果物	17 ごはん みそ汁 鶏の唐揚げ 茄子の煮浸し生姜風味 長芋のめかぶ和え 漬物 果物 
19 ごはん 中華スープ コク旨！麻婆豆腐 チャプチェ ザーサイと木耳の中華和え 漬物 果物	20 ごはん みそ汁 白身魚のフライ かに入りつみれ 姫皮竹の子とふきのおひたし 漬物 果物	21 ごはん みそ汁 山芋とレンコンの肉団子 切昆布和え オクラの鬼おろし 漬物 果物	22 ごはん みそ汁 骨までやわらかいわし梅煮 カリフラワーのカニ風味あんかけ ほうれん草とゆばの和え物 漬物 果物	23 ラーメン(醤油) チヂミ もやしの中華和え 漬物 果物 	24 スタミナ豚丼 みそ汁 茄子のだし浸し 漬物 果物
26 ごはん みそ汁 カレーINメンチカツ 南瓜の煮物 ほうれん草のお浸し 漬物 果物	27 愛情食堂 まぐろの山かけ丼 すまし汁 茄子の味噌炒め 漬物 果物 	28 ごはん みそ汁 赤魚の塩焼き 山形県産車麩の煮物 ヤングコーンのお浸し 漬物 果物	29 チャーハン 中華スープ えび風味しゅうまい 茄子の中華風マリネ 漬物 果物	30 本格スパイスのベジキーマカレー コンソメスープ アンチョビキャベツ 漬物 果物	31 ごはん みそ汁 トンカツ 白菜の煮びたし ふきの酢味噌和え 漬物 果物