

# 9月のお知らせ



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<b>2</b> 体を使うレク  	<b>3</b> 卓上でできる レクリエーショ ン 	<b>4</b> 芸術の日  	<b>5</b> いきいき 健康講座 	<b>6</b> 喜多見 アカデミー  	<b>7</b> 音楽の日 
<b>9</b> 敬老週間 手品の日 	<b>10</b> 敬老週間 体を使うレク 	<b>11</b> 敬老週間 音楽の日 	<b>12</b> 敬老週間 脳活の日 	<b>13</b> 敬老週間 ご長寿 クイズ大会 	<b>14</b> 敬老会 
<b>16</b>  敬老の日 (休業日)	<b>17</b> 芸術の日 	<b>18</b> 体を使うレク  	<b>19</b> 朗読会 	<b>20</b> 脳活の日  	<b>21</b> シニアヨガ 
<b>23</b> 秋分の日 (休業日)	<b>24</b> 喜多見 アカデミー 	<b>25</b> お話し会  	<b>26</b> 体を使う レク 	<b>27</b> 卓上でできる レクリエーショ ン  	<b>28</b> 脳活の日 
<b>30</b> 音楽の日  					

午前中は特別なお知らせがなければ、個別機能訓練（リハビリ）と集団体操を行っています。



👉 麻雀の日



👉 体重測定の日



👉 お誕生日会



👉 園芸週間

# 喜多見デイサービスセンター便り

## 今月のトピック

### ～口腔ケアをしっかり～

口の中を清潔に保つことによって口の中のトラブルを防ぎ、食べる・会話する機能の維持と回復、誤嚥性肺炎、脳梗塞、動脈硬化、心筋梗塞、認知症発症リスクの予防など全身の健康にもつながっていきます。

#### ～口腔ケアのポイント～

1. うがい：水を口に含み左右の頬をしっかりと動かしながらフクフクしましょう。
2. 歯の清掃：ご自身でできる方はできるだけ自身で行うようにしましょう。肩が上がらなかつたり肘が動きにくい方はできない動作を介助することで機能の維持にもつながります。
3. 入れ歯：必ず外してきれいにしましょう。

また、口腔内の健康を維持するために定期的に歯科の受診をおすすめします。歯科に行けない方は介護保険での訪問歯科もありますのでケアマネージャーにご相談ください。

### ～ちょこっと脳トレ～

0～15までの数字でない数字が三つあります。

8 1 4 6 12 15 0 2

13 9 11 10 7

★今月の体重測定は2日(月)～7日(土)です★

★今月のお誕生日会は24日(火)～30日(月)です★

★身体機能測定(介護予防の方)は24日(火)～30日(月)です