



新年、明けましておめでとうございます。

寒さも厳しく、まだまだ長い冬が続きそうですね。

外から帰ったら、うがい、手洗い。栄養のある食事、睡眠も充分にとり、適度に体を動かすことが風邪予防の秘訣です。「風邪は万病のもと。」風邪から思わぬ病気になってしまうこともあります。

皆さん！くれぐれも気をつけて、今年も1年。元気な皆さんの顔を、見せて下さいね！

本年もよろしくお願い致します。

### 2005年 今年一番最初の行事として、「おもちつき」を行いました！！

みなさん、昔やったことがあるせいか、杵や臼を見て、「なつかしい！」という声がたくさん聞かれ、大盛況のうちに終わりました。

男性陣は力強く餅をつかれ、女性陣はその餅を丸めて下さり、とても美味しいお雑煮、お汁粉、きな粉もちとして頂きました。来年、再来年と続けていく行事ですので、そのときはまたよろしくお願い致しますね！ また、1月11日には、お子さんによる「民謡発表会」、13日はひょっこり踊りサークルの方々による「ひょっこり鑑賞会」12日、14日は ガールスカウトのお子さん達による「初釜」(お抹茶を点てて、ごちそうして下さいました。)など、いろいろな行事が行われました。

今年も沢山の行事を企画していく予定ですので、「これがしたい！」「これが見たい！」などありましたら、どんどん職員まで提案してみてくださいね。

ついたお餅を丸めています。

ひょっこり踊りに大爆笑！

民謡を披露してくれた

『そろそろつけたかな??』

すみれちゃん、ひよひちゃん姉妹

<注>

上記の欄には写真を掲載しておりましたが、利用者様の個人情報に掲載されておりますので、写真は削除させていただきました。

# 口腔ケア



簡単に言うと、うがい、歯磨き、入れ歯の手入れのことを指します。

歯が抜けたらして、入れ歯を使用している方もいると思いますが、その入れ歯はきちんと合っていますか？  
入れ歯がきちんと合っていないと、おいしいものも食べにくいですし、うまく噛めないと、食べ物が細かく出来ず、つばとよくまざらないために、飲み込みにも負担がかかります。 そうなると、胃や腸にも負担がかかってしまいます。

また、入れ歯が合わないことによって起きる、歯肉炎や炎症などは、食欲低下につながることもあります。  
もうひとつ、口腔ケアが大事な点は、口腔内に細菌が繁殖すると、嚥下(えんげ)性肺炎(飲み込んだ食べ物が、誤って肺に入って引き起こる肺炎など。)を起こす原因にもなります。

口腔ケアを軽視せずきちんと行うことは、大切なことなのです。

明日からデイサービスわかくさにも歯ブラシを持参して、昼食後の歯磨きをしませんか？



## 2005年 酉年 「どうして十二支がああ動物なの？」 知っていましたか??

昔々、年の暮れのこと。 神様が動物たちにお触れをだしたそう。

「元旦の朝、新年の挨拶に来い！ そして、一番最初に来た者から順に、それぞれ1年の間 動物の大將にしてやろう！」 ところが猫は、神様のところにいつ行けば良いのか忘れてしまったため、ねずみに聞くと、ねずみはわざと1日遅れの日を教えてやった。

牛は、「おらは歩くのが遅いから、一足早く出かけるべ。」夜のうちから出発した。 それを見ていたねずみは、ほんと牛の背中に飛び乗った。

牛が神様の御殿につくと、まだ誰も来ていない。「われこそ1番だ！」 門が開いた。

するととたんに、牛の背中からねずみがほんと飛び降り、ちろちろと走って1番になった。

それで牛は2番、それから虎、兎、龍、蛇、馬、羊、猿、鶏、犬、猪の順で着いた。

猫は、1日遅れで着いたものだから、仲間に入れてもらえなかった。

それからというもの、猫は嘘を教えたねずみを恨み、今の今でも、ねずみを追い回すそう。

### ☆☆☆干支占い☆☆☆

ねずみ… 行動力があり、財に恵まれる。

うし… 粘り強く、誠実。

とら… 決断力があり、才知。

うさぎ… 温厚で、従順。

たつ… 正義感があり、信用される。

へび… 探究心があり、情熱家。

うま… 陽気で、派手好き。

ひつじ… 穏やかで、人情に厚い。

さる… 器用で、臨機応変。

とり… 親切で、世話好き。

いぬ… 勤勉で、努力家。

いのしし… 勇気があり、冒険心がある。

