

デイサービスからのお知らせ

4月

パタカラで食事を美味しく！！

楽しみながら口腔体操

高齢者になると、口の筋肉や下の動きが弱まるため、嚥下機能（飲み込む力）が低下し、食べ物を誤嚥してしまうことがあります。ケアプラザでは、口や舌の動きを鍛えて、食べ物を上手く飲み込めるように「パタカラ体操」をゲームに取り入れながら、実施しています。



パタカラ体操とは？「パ」「タ」「カ」「ラ」を発音するだけの簡単な体操ですが、発音にはポイントがあります。

- | | | |
|-------|---------------|------------------------------|
| ① 「パ」 | 口をしっかりと閉じて | 口の筋肉を鍛えて食べこぼしをなくします。 |
| ② 「タ」 | 舌を上あごにくっつくように | 食べ物を押しつぶす筋肉が鍛えられます。 |
| ③ 「カ」 | のどの奥を意識して | 誤嚥を防ぎ、食べ物を食道に送ることができるようになります |
| ④ 「ラ」 | 舌をまるめて | 食べ物を喉の奥に運び、飲み込みやすくなります。 |

「大きな声で」「一文字一文字」「はっきりと」意識して声に出すようにしましょう。食前に行うのがお勧めです

桜が満開

フラザでお花見



小さなお花紙を折って皆さんで桜を作りました。

出来上がりはとても鮮やかで「まるで本物みたい」「室内でもお花見が出来るね」と完成度の高い作品に仕上がりました。

新メニュー紹介

アレンジメニュー



とりのゴマネーズ焼き

名前の通り、ゴマとマヨネーズで鶏肉を味付けた料理です。食べればわかる絶妙なハーモニーで美味しかったです。

今月のお湯

はっさくの香り (予定)

今月のボランティアさん

レクリエーション時間 午後2時～2時45分頃

※ 現在、新型コロナウイルス対策としてボランティアの方の受け入れを休止させて頂いております。

デイサービス見学について

「デイサービスってどんなところ？」
「入浴できるって聞いたけど…」など興味のある方、介護認定を受けていない方でも是非見学にお越しください。お待ちしております。
また、レクリエーションにもご参加いただけます。左記の「今月のボランティアさん」で予定をご確認ください。

<おねがい>

見学を希望される方は、事前にご連絡ください。
見学時間は、午前10時～午後3時とさせていただきます。
担当：吉田・宮本

ボランティアさん大歓迎です！！

①芸術者ボランティアさん

歌、楽器演奏、手品、朗読、落語、踊り、体操などの特技を披露して下さる方

②ちょっとボランティアさん

食器洗い、お茶の配膳、整髪のお手伝いなど、お力、お時間をちょっと貸して下さる方

③お相手ボランティアさん

折り紙や手芸、絵画、書道などを教えて下さる方。麻雀・将棋、トランプ、オセロなどを一緒に楽しんで下さる方

★お問い合わせ 担当：橋詰・吉田 よこはまいきいきポイント対象施設



よこはまいきいきポイントとは…65歳以上で一定の研修を受けた方が対象施設でボランティア活動をした場合にポイントが付与される制度です。詳細はお問い合わせ下さい

知って得する！豆知識〈番外編〉

新型ウィルスの流行に伴い、亡くなられた方のご冥福をお祈りすると共に、重症化されて闘病中の方々にお見舞い申し上げます。感染症の流行で、列島は未曾有の混乱状態となっています。その中で医療機関や高齢者施設、障害者施設等で身体的にリスクの高い方々を支えている職員の方々も、大変な苦勞の中で業務に従事されていると思います。各家庭に於いても子育てや介護で同じような状況にいる方も多くでしょう。しかし終息しない感染症はありませんので、今しばらく感染拡大を防ぐ努力をして予防に努めていきましょう。連日の報道や関係機関の周知等でご存知だとは思いますが、外出後や不特定の方が使うものに触った後は、手洗いを行う事で物理的にウィルスを洗い流せます。すぐに手洗いが出来ない場合もあるので、除菌シートなどの汚れを拭き取れるものを持っておく事もお勧めします。そんな状況で公立校と一部私立学校が一定期間休業となりました。こんな事態は初めての経験ですが、感染拡大を防ぐ為のやむを得ない措置とも言えるので、こども達への格段の配慮をお願いしたいと思います。学校休業とは論点がずれますが、障害のあるお子さんたちは、就学免除と言って学校に通わなくても良いという時代がありました。1979年以降、養護学校が義務教育化されたので、障害のあるお子さんも学校へ通えるようになりました。しかし調べてみると、未だに就学猶予や免除があるそうで、むしろ人数は増えているそうです。生育環境や医療技術の発達で重症のお子さんも増えている影響と推測されますが、どんな状況や状態であっても、本人が普通の生活を望むなら、叶えられる環境であってほしいと願います。(磯子地区グループホーム.I)

横浜市根岸地域ケアプラザへのご意見、ご要望、お気づきの事、改善して欲しい事などお伝えください。館内設置のご意見箱またはQRコードをご利用下さい。

QRコード

