



望 メディカル通信

平成28年10月号

消防訓練

緑消防署の方による
消防講話と消火器訓練がありました



10月カレンダー作り

テーマは「ハロウィン」です



敬老会

今年もスタッフ手作りのプレゼントをお渡ししています♪



いつまでもお元気で望に通ってくださいね！

来月の予定 ・12月カレンダー作り ・クリスマス飾り作り ・喫茶ツアー

望メディカルデイサービス

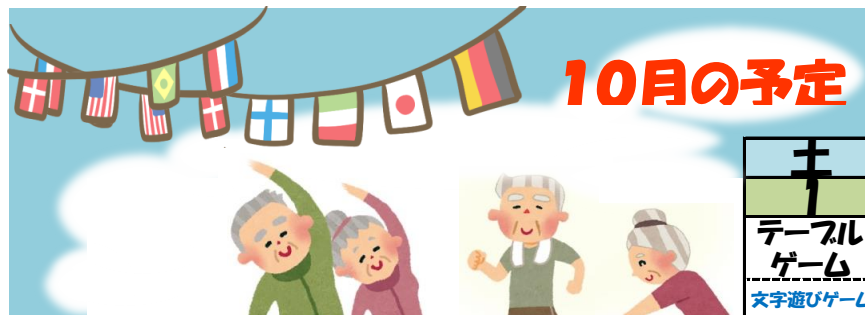
〒458-0919

名古屋市緑区桶狭間神明1701番地

Tel(052)626-0067

FAX(052)626-3021

(生活相談員) 担当 川端



10月の予定

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	8
	カラオケ 紙コップタワー 柳川風煮	テーブルゲーム 紙コップタワー そばろご飯	望 秋の大運動会 パン食い競争 つくね照煮	望 秋の大運動会 借り物競走 ぶり照焼	望 秋の大運動会 優しい騎馬戦 焼きそば	テーブルゲーム 文字遊びゲーム 揚げ出し豆腐
9	10	11	12	13	14	15
	望 秋の大運動会 優しい騎馬戦 コロッケ	カラオケ 7-30ハイ	みんなで ノルディック たこめし	みんなで ノルディック 肉豆腐	テーブルゲーム 紙コップタワー 煮魚	カラオケ 肉うどん
16	17	18	19	20	21	22
	11月のカレンダー作り 和風な雰囲気、菊の花が咲きます					
	かき揚げ うどん	千キンカツ	他人煮	中華風 混ぜご飯	マーボー豆腐	さわら塩焼
23	24	25	26	27	28	29
	体力測定 & 全体作品作り 全体作品のテーマは です					
	豆腐 カレー	きつね うどん	エビカツ	卵の袋煮	鮭ごはん	鶏照煮
30	31					
	テーブルゲーム 文字遊びゲーム さば味噌煮					

食事前に運動(ごっくん体操)をしましょう。



←舌を大きく前方に出し、ゆっくりと奥に後退させる



←口角を横に引く



←おでこに手を当てて抵抗を加えたら、おへそをのぞくように下を向く

理学療法士 山本 博

10月

今年もインフルエンザの予防接種の時期となりました。今年より自己負担が高くなり大変だと思いますが、必要なことと思いますのでできるだけ接種し、手洗い、うがいなどで自己管理をしましょう。

医療法人 松清会
理事 榎東 長 松本 浩

あいうべ体操「あ」

口呼吸を改善させるためには「あいうべ体操」という口まわりの筋肉を鍛えるトレーニングがおすすめです。今月はまず『あ』の体操について説明していきます。

口が縦の楕円形になるようにイメージし、のどの奥が見えるまで大きく開きます。口を開きすぎかな?と思うところまで開けると効果的です。これを1日30回ほど繰り返してください。

スペラデンタルクリニック

歯科医師 野々村大