

2月に入りました。1月～2月は寒波が強く雪の多い年初めでしたが、次第に温度が上昇し、春の足音が聞こえてきています。冬に着込んだ服を一枚一枚脱ぎ捨てて、春を迎えましょう！



医療法人 松清会 理事長 松本 清



2月はこんなことをしました！



節分ゲーム

やっつけたる！

殺気を感じる…

鬼は～外！

3月カレンダー作り

福は～内！



機能訓練室でウグイスがホ～ホケキョ♪



お雛様作り



今年のお雛様は松ぼっくりを使って作りました。

3月の予定

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			大正琴発表会 変わり揚げ	お雛様コインゲーム 鮭塩焼き	お茶会 ちらし寿司	カラオケ 餃子あんかけ
5	6	7	8	9	10	11
	カラオケ	みんなでノルディック		全体作品作り 千支の絵馬作り		
	鶏照煮	クリームシチュー	オムレツ	たこめし	揚げだし豆腐	焼きうどん
12	13	14	15	16	17	18
	星城中学 アンサンブル部慰問	4月カレンダー作り		ほほえみの 会慰問	4月カレンダー作り	
	味噌煮うどん	肉豆腐	さば味噌煮	ささみカツ	ポークビーンズ	ビビンバ丼
19	20	21	22	23	24	25
	体を動かそう		カラオケ	体を動かそう		
	風船バタバタゲーム		スーパーホッケーゲーム	スーパーホッケーゲーム		
	エビピラフ	スパゲティ	豆腐のくず煮	卵の袋煮	煮魚	牛肉コロッケ
26	27	28	29	30	31	
三月場所	テーブルゲーム 紙相撲大会		文字遊び ゲーム	4月の壁飾り & カラオケ		
	エビカツ	鮭ご飯	焼きそば	つくね照煮	柳川風煮	

来月の予定
・お花見 ・5月カレンダー作り ・5月飾り作り

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:川端 佳子

お口の清掃方法について

お口の清掃は歯だけではなく、歯ぐきや頬、舌などの粘膜もきれいにしていく必要があります。その方法は「洗口法」「洗浄法」「清拭法」「歯磨き法」などがあり、これらを組み合わせて行っていくことが大切です。次回よりそれぞれについての詳しいお話をしていきます。

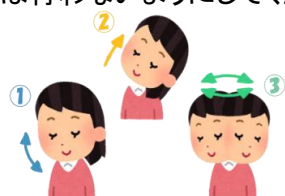
え？この方法だけじゃないの？



スペラデンタルクリニック
歯科医師 野々村 大雅

首のストレッチング方法

首の動きには、上を向く、下を向く、左右に傾ける、左右に捻じるの動きがあります。頭部の重さは体重の7～8%程あるため、ゆっくり行わないとけがの原因になります。首のストレッチを行うポイントとしては、肩の力を抜き、体が動かないように首だけを動かすようにします。首に痛みが出た時や首に疾患のある方は行わないようにしてください。



理学療法士 山本 博