

デイサービス 夢こまちつどい
管理者 神谷沙和子



雨 温 雨 最近の梅雨は急なゲリラ豪
だ だ たり、一気に晴天と高
だ たり、一気に晴天と高
だ たり、一気に晴天と高
だ たり、一気に晴天と高
だ たり、一気に晴天と高
だ たり、一気に晴天と高
だ たり、一気に晴天と高
だ たり、一気に晴天と高
だ たり、一気に晴天と高
だ たり、一気に晴天と高

いよいよ梅雨入り・・・

つどい だより

No.13 令和4年6月号

つどい日記

梅雨に向けての制作活動…1人1作品が…

①つるしかエル



②魚拓ならぬ葉拓



③てっせん(クレマチス)



何ということでしょう・・・

匠の手が入ることで、一つの立派な作品に変身！天井からつるされたカエルが揺れる中、季節の花が覗く風景が広がります♪



雄勝調剤薬局さんより薬剤師さんを招いて「お薬についての講習会」を開催しました。



自分の体や健康のことについて、しっかりと意識をされている皆さん。積極的にさまざまな質問が多く寄せられていました。

かかりつけ薬局・薬剤師の活用を

普段から安心して利用できる薬局を「かかりつけ薬局」として1つ決めておきましょう。薬や健康に関して、いつでも・なんでも相談できる「かかりつけ薬剤師」を探しましょう。

- ・薬の飲み合わせや重複について
- ・薬が効いているか、副作用がないか
- ・薬をきちんと飲めているか
- ・在宅でのサポートが必要ないか
- ・市販薬や健康食品との飲み合わせ
- ・不安があればいつでも相談を

※感染症状況により、活動の一部中止を調整しながら活動をしています。

生活まめ知識講座

～健康長寿はお口から パート②～

前回のまめ知識講座パート①に引き続き、「お口の健康」について今回は課題を解決するための方法についてご紹介します。

【課題】		【おすすめ解決方法】	【ポイント！】
お口の清掃	⇒	ていねいな歯磨き入れ歯清掃 舌の清掃（舌苔の除去）	入れ歯は外して清掃！ 舌が白くなっていると要注意！
かむ力	⇒	歯医者さんで歯をチェック ぶくぶくうがい あいうべ体操 ぱぴぷぺぽ体操	定期健診や訪歯科診療の活用を！ 前かがみの姿勢で！ あいうべー（舌を下に出す）！ 発生時に表情をつけるとなお良い！
飲み込み	⇒	パタカラ体操 嚥下体操	しゃべりにくくなった方におススメ！ 口の中に食べ物が残る方におススメ
唾液	⇒	ガラガラ体操 唾液腺マッサージ	口が乾きやすい方におススメ 味が分かりにくくなった方におススメ

次回は熱中症についてご紹介したいと思います。

～7月の活動内容～

7月4日(月)～7月8日(金)	体力測定	あやめ見学
7月11日(月)～7月15日(金)	体力測定	折り染め
7月18日(月)～7月22日(金)	カレンダー色塗り	冷涼スイーツ作り
7月25日(月)～7月29日(金)	ミニ夏祭り(傘輪投げ・流しそうめん)	
8月に向けて・・・	七夕の吹き流し制作	

※感染状況により活動の変更等都度させていただいております。

JAこまち山田ケアセンター
介護予防デイサービス
地域密着型デイサービス
夢こまち つどい

〒012-0055

秋田県湯沢市山田字中屋敷126-2

Tel 0183-73-3135

Fax 0183-73-3002

～編集後記～



トマト経過報告。

こっそり食べても
ばれないくらい
実がなればいい
に・・・