

特別養護老人ホーム多聞荘



夏の食べ物の1つといえば「かき氷♪」
利用者様1人1人に味とトッピングを何にするか訪ね
自分好みのかき氷を作り、皆さん美味しそうに召し上
がっておられました。(*^_^*)



美味しく食べるため歯を大切にしましょう。

歯が持つ役割

1. 食べ物を咀嚼する。
食べ物をしっかり噛み砕くことで、栄養の吸収を良くし、胃腸への負担を減らす。
2. 食事を楽しむ。
「歯ごわり」「噛み応え」などの感覚により味覚を刺激し、食事の楽しさが広がる。
3. 異物をより分ける。
硬い物などの異物を咬む感覚をみつけ、体内に取り込まれるのを防ぐ。
4. 発音を助ける。
唇や舌の動きを助けて、正しい発音をサポート。
5. 表情を豊かにする。
正しい歯並びや噛み合わせが顎の骨の成長を助けて、表情を豊かにする。
6. 咀嚼力を生み出す。
奥歯をきちんと噛みしめることで全身の筋肉バランスが整って、咀嚼力を発揮できる。

自分の歯でしっかり噛んで食事することで、栄養素の吸収を良くしたり、運動能力の低下を防止したり、認知症進行の防止にも大きな効果が期待できます。

歯を強くする主な栄養素は、カルシウム、ビタミンA、ビタミンCがあります。カルシウムを多く含む食品は(牛乳、乳製品、大豆、大豆製品)、ビタミンAを多く含む食品は(人参、わかず、海苔、ワカメ、鰯、卵)、ビタミンCを多く含む食品は(ピーマン、ブロッコリー、イチゴ、ゴーヤ、みかん)などがあります。

規則正しい生活を送ることで歯を丈夫にして、食事を最後まで美味しく食べたいですね。

さなえ食堂



社会福祉法人 天摂会

- | | |
|---|---|
| ハートフル多聞 坂根
〒709-0873 岡山市東区瀬戸町坂根 792-14
□特別養護老人ホーム多聞荘 TEL (086) 953-0011 FAX (086) 953-0012
□多聞荘ショートステイセンター
□ケアハウスたもん荘 | ハートフル多聞 山陽
〒709-0827 赤磐市山陽1丁目6番3号 TEL (086) 958-5511 FAX (086) 958-5512
□山陽多聞荘デイサービスセンター |
| ハートフル多聞
〒709-0861 岡山市東区瀬戸町瀬戸 33 TEL (086) 952-5200 FAX (086) 952-5203
□サービス付き高齢者向け住宅
□ハートフル多聞キッズルーム
□訪問介護
〒709-0861 岡山市東区瀬戸町瀬戸 12-1 TEL (086) 952-2288 FAX (086) 952-5512
□ハートフル多聞指定居宅介護支援事業所
□ハートフル多聞相談支援事業所
〒709-0861 岡山市東区瀬戸町瀬戸 36-1 TEL (086) 952-5020 FAX (086) 952-0058
〒709-0861 岡山市東区瀬戸町瀬戸 36-1 TEL (086) 230-2250 | ハートフル多聞 備前
〒705-0025 備前市鶴海 2401 TEL (0869) 65-8975 FAX (0869) 65-8234
□盲養護老人ホーム備前多聞荘
□備前多聞荘ショートステイセンター
□特別養護老人ホーム備前多聞荘
□備前多聞荘訪問介護
□備前多聞荘相談支援事業所 |

てんせつかい 検索



月刊たーくんはデイサービスの利用者の方が三つ折りにしてくれています。2022年8月号

社会福祉法人天摂会

facebook やってます!



月刊たーくん

多聞荘デイサービスセンター



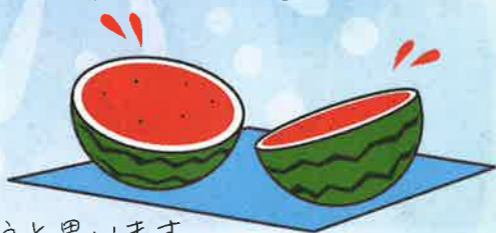
七夕の飾り付けを皆で
しました。二よりや飾りを
手作りで作成しました。
短冊は家族の幸せや自身の
健康を願う方が多かったです。



ハートフル多聞



暑い夏を楽しむように、スイワ割りゲームで盛り上がりたり、みんなで美味しいちらし寿司を作ったりしてみました。笑顔と元気で暑い夏を乗り切つていこうと思います。



盲養護老人ホーム備前多聞荘



スイワ割りを行いました。毎年恒例のスイワマンも登場し、大盛り上がりでした。スイワも大きく、なかなか割れなかったですが、最後にはきれいに割れました。スイワも食べて頂き、「おいしいわー」「甘かったよ。」と言われ喜ばれていました。



ケアハウス



6月の花さずな運動で頂いた花を植えて、夏らしい花壇が出来ました。暑くなってきたので、今年もかき氷会をしました「たまには冷たいのもいいわ〜」と食べられていました〜 / 一番人気はやっぱイチゴでした



特別養護老人ホーム備前多聞荘



7月はスイワ割りを行いました！ 今年も、スイワマンとスイワマンJr.の2人が登場し、会場は大盛況！ 大きなスイワは、なかなか割れませんが、皆さんで協力して無事に割ることが出来ました！ スイワも食べて頂き、「甘くておいしい！」「夏がきたなあ〜」と、笑顔で楽しんでおられました！



山陽多聞荘デイサービスセンター



今回はリハビリについて特集しようと思います。皆さま頑張つて取り組まれています。午後から集団体操を2組に分散して行っています。

