

はじめに

だんだん暖かい日が多くなり、早咲きの桜はすでに見頃を迎え、春を感じます。今年の開花はいつになるのでしょうか。施設周辺の桜も待ち遠しいです。日頃のリハビリが室内ウォーキングから、外周の歩行訓練ができるようになり、「外の空気を吸うのはいいね」と利用者様。暖かくなると心身ともに前向きになりますね。



2月3日 節分



オニは外。福は内！！



☆メニュー☆
恵方巻
いんげんの胡麻和え
ざぜん豆
お吸い物



毎月おやつ作りをしています。バレンタインにはチョコ作りと、各部署対抗のおやつ作りなど毎月みなさん腕をあげています



3月3日 ひなまつり



桜寿司
魚の道明寺蒸し
和え物
すまし汁
フルーツ



今日のごちそうだった！うれしか

噛むってこんなに体にいいことなの？



「よく噛む」8大”卑弥呼の歯がいいぜ”

- ひ 肥満防止
- み 味覚の発達
- この 言葉の発達
- の 脳の発達
- は 歯の病気予防
- が 癌の予防
- い 胃腸の働きを促進する
- ぜ 全身の体力向上



噛むことは単に食べ物を噛み砕くというだけではなく、顎、舌、唇、頬、周囲の筋肉などの運動が神経系に制御されており、全身に影響を及ぼす重要な機能を持っています。

食物かみざえ早見表

10	たくあん	かみごたえ度：数が増えるほどかみごたえが大きくなります
9	にんじん セロリ(生)	豚ヒレ(牛モモ(ステーキ))
8	漬物(漬)	イワシ(つくだ汁(煮))
7	もち	かりんとう
6	きゅうり レタス(大葉(生))	スナック菓子(炒)
5	しいたけ	きいも かまぼこ
4	つみれ	こんにゃく うどん(炒)
3	ソーセージ	肉団子 納豆 煮パン
2	スイートポテト	バナナ
1	カスタードプリン	豆腐 すいか

チェックしてみましょう！

日頃のどの食品を口にする事が多くありますか？

どの段階までスムーズに食べられますか？今一度、口腔内見直しましょう。専門機関に行くことをおすすめします。

ホームページも毎日更新中です。「みかんの丘」で検索して下さい。

