



# 特養だより 5月号

令和6年 5月15日 発行

紫陽花が段々と色づき、朝夕で寒暖差が激しく、衣服に気を遣う今日この頃ですが、いかがお過ごしでしょうか。梅雨に入り、ジメジメした日が続きますが、気温の変化で体調を崩されないようお気をつけ下さい。雨が続けても、施設では様々なレクリエーションを実施し、皆様に日々の楽しみを提供していきます。



## お花見



4月上旬、悲田院内の浮御堂周辺では桜が満開を迎えました。ご利用者の皆様も桜の咲きこぼれる様子をご覧になり、春の訪れを感じておられました。院内のフロア体操でも「春よ来い」「花」「春が来た」といった、春ならではの童謡を歌われる等、様々な春を感じられ、生き生きと過ごしていらっしゃいます。



## 6月4日は虫歯予防の日！



### ①規則正しい食生活をおくる

1日3食規則正しく食べ、過度な間食や嗜好品は出来るだけ控えて、食べたらいがいや歯磨きをしましょう。

### ②カルシウム+ビタミンD+タンパク質が重要

カルシウムは乳製品や小魚、緑黄色野菜、大豆製品に、ビタミンDは魚やキノコ類に多く含まれます！

### ③一口30回噛んで、からだ丸ごと健康に！

よく噛むことは、唾液の分泌を促して口の中の汚れを洗い流し、虫歯の作る酸をうすめて虫歯になりにくくする効果があります。また、脳の活性化(認知症の予防)、食べすぎ・肥満防止など様々な効果が期待できます。一口30回噛むことを目標に、一度数えながら食べてみましょう。

## 6月の予定

☆売店(さくらんぼ)

月、水・・・9:30～11:30

火・・・10:30～11:30

金・・・13:30～16:30

☆ひだまり喫茶

火、木・・・14:00～16:00

☆理美容

J&C・・・6月27日(木)

LEON・・・6月14日(金)

施設のホームページ(QRコード)↓

是非アクセス  
してみてください



何かございましたら、お気軽にこちらまでお電話ください  
四天王寺悲田院 特養(直通) 072-957-7512