



うめわか通信 12月号

～ 第177号 ～

～ 歯科健診 ～

今年も歯医者さんをお呼びして、お口の健康診断を行いました(^▽^)

【だれでもできるお口の健康チェック】

次のうち、「はい」が2つ以上あると、オーラルフレイル(口腔の衰えが口や全身の機能を低下させてしまう状態)だそうです。みなさんはいくつ当てはまりますか？

- お茶や汁物でむせることがある。
- 言葉をはっきりと発音できないことがある
- 口の渇きが気になる。
- 残っている歯が20本未満である。
- 半年前に比べて、かたいものが食べにくくなった。

予防方法を紹介!
中面をチェック!!

オーラルフレイルに該当した場合には、かかりつけ歯科医やかかりつけ医に相談しましょう!!



今年も向島歯科医師会のご協力を頂きました♪



毎日の生活でオーラルフレイル予防！

お口の体操



歯磨き・
入れ歯磨き



定期的な
歯科受診



口や舌を
積極的に使う



噛み応えのある
ものを食べる



バランスの
良い食事



オーラルフレイル・・・口腔の衰えが、全身の機能を低下させてしまう状態

忘年会だ！
全員集合



歌う♪
踊る♪

★ うめわか忘年会

12月16日(月)・17(火)・18日(水)

職員と一緒に踊って、歌って、楽しい時間を過ごしましょう♪
ご家族の観覧も大歓迎です。

楽しいクイズなど
計画中です！



～ 合同防災訓練 ～

11月20日(水) シルバープラザ梅若合同の自衛消防訓練を実施しました。

今年は雨天のため、ホールで消火訓練を行いました。

年1回の館内合同の訓練のほか、デイサービスでは定期的に避難訓練を行っています。非常事態にも落ち着いて行動できるよう、繰り返し訓練を行っています。



～ 家族懇談会&ボランティア交流会 ～

開催日：12月16日（月）

時間：13時30分～15時00分（受付開始13時15分）

場所：デイサービス内 リハビリ室

今回は、うめわか忘年会の観覧後に、交流会をします。
ぜひ、お気軽にお越しください♪



年末年始のお休み

12月29日（日）～1月3日（金）



お休ませていただきます。
来年は1月4日（土）からです。

～良いお年をお迎えください～

笑顔でお会いしましょう(^ ▽ ^)



～ SNSによる情報発信をしています ～

フェイスブック(Facebook)・インスタグラム(Instagram)による情報発信をしています。
梅若デイサービスの様子をパソコンや携帯電話などでご覧になれます。
ぜひご覧ください。



Facebook



Instagram



おおぞら祭り

すみだステップハウスおおぞら

秋に行われた各施設のお祭りを楽しんできました♪

センター祭り

すみだ福祉保健センター



9回 亀戸天神菊まつり

菊祭り



ステップアップコース

指先も身体も動かしましょう～

いち・に～!

