社会福祉法人 イログラ MOUKINOKUNI

第**78**号 2021. 2

伯耆の国 基本理念 「個々の生活観を尊重し、 豊かな心と安心・信頼の 地域づくりを目指して」













#### 特養ゆうらく新年会

今年も無病息災で1年過ごせるように、獅子舞で新年会をしました。 例年のように賑やかにすることは出来ませんでしたが、入居者お一人お一人に 福がきますように・・・

### さべら保育園

新しい年を雪で迎え子ども達は大喜びで園庭や運動場で遊びました。 そりで遊んだり、雪だるまやかまくらを作ったり、思い思いの遊びを楽しみました。 今年も四季折々に触れその時期にしかできない経験や体験をして、元気に過ごしていきたいと思います。



# デイサービスいこい荘

初春の喜びとともに、想いを込め、いこい神社に絵馬を奉納しました。 「健康第一」「延命長寿」「覚生」 「お母ちゃんと仲良く」… 今年の抱負を一筆入魂!!

老人クラブ連合会様よりタオルを贈呈して 頂ました。ありがとうございました。









### つくし保育園

「雪あそびする~」とはりきってウエアを着て外に飛び出す子どもたち。降り積もって晴れた日。まだ足跡がない園庭に駆けて行ったり、思い切り寝転んだり、ダイビングしたり。 ソリで土手や斜面を滑って大満足!! 思い思いに雪で戯れ、笑顔いっぱいでした。









### デイサービスしあわせ



お花紙でカラフルな花をたくさん作りました。



丑の下絵にそれぞれの色の 花をはっていき… 今年の干支の牛の絵が完成しました。 大作の完成に笑顔があふれていました。



# ゆうらく写真部

ゆうらく写真部で撮りためた写真で写真展を行い、 人気投票をしました。見事 1 位に選ばれた写真を紹介します。 作品名は、「かぜの海」です 写真部の皆さん腕が上がってきています。





がんなど投 <del>気!</del> 投票数 47 票 結果発表		
番号	作品名	票数
17	私は未来のミス南部町よ	5
31	かぜの海	5
30	春風	4
41	ぼくは誰でしょうどこにいるかわかるかな	3
45	背くらべ	3
1	ローズさん なんて美しきかな	2
5	立派なおケツ 青い空	2
12	真っ赤に燃えるひがん花	2
14	我が故郷 すばらしきかな	2
22	狙った獲物は逃がさないぞ	2
27	ひがん花	2
29	全部ひまわりだわ	2

みんたで投画し

#### ※他多数の写真に票が入りました

### デイサービスゆうらく

デイサービスゆうらくでは、新型コロナウイルス禍、デイルーム内で心地よく過ごしていただくための環境を考えてみました。その一部を紹介します。

①季節を感じながら過ごしていただくため、冬咲きの花や正月飾りでお迎えしています。大雪の日に雪だるまをつくりましたが、「やんばいなだるまだなあ。」とご利用者から感想をいただき、みんなで大笑いしました。





か会話をしていただ

②南部町図書館より、毎月30冊様々な本をお借りしています。静かな環境で読書や会話をしていただくため読書スペースを2か所に増やしました。

### 特養ゆうらく面会風景

コロナウイルス感染症対策として、面会を窓越しでしていただい ています。

窓越しの面会で不便をおかけしておりますが、ご家族は顔を見ていただいて少し安心していただいているのではないでしょうか。早く直接面会がしていただける日が来ないかと願うばかりです。



### グループホームおちあい

明けましておめでとうございます。

グループホームおちあいでは、正月に福笑いやカルタなどのゲームを皆様で行い、楽しみました。また、習字が得意な方には、書初めをお願いし、『正月』『元旦』など上

手に書かれました。今年も 1年元気で過ごせますよう









3

## 健康は口から・

自分の口の状態を知っておきましょう

#### 気になることはありませんか?

- ① 口臭が気になる
- ②歯や入れ歯がねばねばする

①②口の清掃

- ③硬いものが食べにくい
- ④自分の歯や入れ歯で左右の奥歯をかみしめにくい

- ③4噛む力
- ⑤食べ物や薬が飲みこみにくい、口の中に食べ物が残りやすい
- ⑥しゃべりにくい

⑤⑥飲み込み

- ⑦口が渇きやすい
- ⑧味がわかりにくい

**⑦**8唾液

#### ①②口をきれいにすると

- ・口臭がなくなる
- ・肺炎予防になる
- 口の病気の予防になる

#### 34かめるようになると

- ・表情が若々しくなる
- ・認知症になりにくい
- ・栄養状態が良くなる
- ・食事(形状)の種類が 増える

歯医者で歯のチェック 口の体操

#### ⑤⑥飲み込む力をつける

- ・むせにくくなる
- ・しゃべりやすくなる
- ・食事がスムーズにできる

口の周り 筋肉を鍛える

#### ていねいな歯磨き 舌の清掃









で寄附れ

をい

ただき





#### ⑦8唾液を出しやすくすると

- 味が良くわかる
- ・虫歯予防になる
- 入れ歯が安定する
- 飲み込みがスムーズにできる



口の体操・唾液腺 マッサージ

様様

がとうござい 封 封

# 腰痛予防にラジオ体操

今年度法人内の安全衛生委員会で は腰痛予防・腰痛対策に取り組んで います。ゆうらく事務所では 1 日 1 回ではありますが、ラジオ体操をし て腰痛予防に取り組んでいます。皆

さんも1日1回は 体を動かしてみて ください。



ましょう。 ましょう。 ましょう。 まいます。自分自身の行 でも感染が収まらず身近まで迫 内でも感染が収まらず身近まで迫 できています。自分自身の行 できていますが、お正月はい ましょうか。お なったと思いますが、一つたとは違うの年はコロナウイル明けましておめでと 集 裕 記 い方 家かに大