

今月は「皐月(さつき)」

新緑がすがすがしい季節になりました。
“田植えの月”である「早苗月(さなえづき)」
が省略されて「さつき」になったという説
や、さつきの「さ」は神様に捧げる稲である
「皐」に置き換えたという説もあります。

毎月開催して
いる仲まちでの
お誕生日会です
が、4月生まれ
の方はいらっ
しゃいません
でした。
ちなみに、お
誕生日が多い
月は、7月・9
月・10月
です。

4月の壁紙は、
お花紙で作っ
た桜とスタン
プで描いた菜
の花でした。

MAY 5月 仲まち新聞 第88号

コロナのため、感染対
策に気を付けながら、
出来る範囲の中で
お花を観にお出掛けを
したり、レクレーシ
ョンをして過
ごしています。

お花見弁当食べました

ホームページにも記載されています◎
<http://www.murakami-kinenn.or.jp/swing/>

今月の 食事レクレーション

桜餅風のホットケーキをみんな
で作りました❀中身は、あんこ
とホイップクリーム♡
普段食の進まない利用者さん
もニコニコでペロリでした！！

5月9日は 「口腔ケアの日」

口は人間にとって大切
な器官です。口腔ケア
は、全身に良い影響を
与えます。
5(こ)う 9(く)うと読
む語呂合わせから記念
日に制定されました。
唾液をしっかりと出す
ことも大切ですので、
これを機に口腔体操を
毎日の中に取り入れて
みてはいかがでしょうか？

耳下腺マッサージ

指数本を耳の前(上の奥歯
あたり)に当て、10回ほど
円を描くようにマッサージ
していく。

②

顎下腺マッサージ

顎のラインの内側のくぼみ
部分 3~4 か所を順に押し
ていく。目安は各ポイント
を5回ほど。

③

舌下腺マッサージ

顎の中心あたりの柔らかい
部分に両手の親指を揃えて
当て、10回ほど上方向に
ゆっくり押し当てる。