



OMI CHIROBAKAI

# デイサービスセンター みなくちみんなの家便り



2019年5月号



きれいやなあ。



## ～満開の桜を見に行きました～

4月初旬、みんなの家の近くの藤栄神社に満開の桜を見に行きました。この神社にはどこよりも早く花を咲かせる大きな早咲きの桜が中央にあり、公園の周りをぐるりとソメイヨシノが囲んでいます。まずは満開の花の下で、笑顔で記念撮影をしました。そして杖について歩かれる方、職員と手をつなぎ、桜の木を見上げながら公園の周りを歩かれる方、それぞれの力に合わせて公園の中で歩行練習をしました。桜を見つめる皆さんの笑顔がとても素敵で、自然からたくさんの力をもらえました。

これからさわやかなよい季節になっていきます。皆さんがやりたいことや、昔やっていたことなどのお話を聞きながら、外での活動を増やしていきたいと思います。

## ～ぼだいじより、作業療法士さん来訪～

デイサービスセンターみなくちみんなの家では、毎月1回、ぼだいじ訪問看護ステーションの看護師さんに来て頂き、テーマに沿った体操指導を受けています。

4月からは作業療法士(OT)さんが来て下さることになり、早速4月のテーマである『ごはんをおいしく食べる為の体操』の指導をして頂きました。

ごはんをおいしく食べる為に、飲み込む力をつける、口の周りの筋肉を鍛えるなどの体操を教えて頂くと、皆さん真剣にお話を

聞かれ、体操に取り組まれました。5月のテーマは『尿もれを予防する為の体操』です。

皆さんの普段の生活の中に取り入れることができるような体操を学びたいと思います。



## 5月の行事予定

### おやつ作り

5月25日(土)

お誕生日会 なし



## ボランティア

5月17日(金) 折り紙教室  
5月21日(火) 尺八演奏会  
5月22日(水) ギター演奏会  
5月24日(金) オカリナ演奏会



## 5月

## 食事とお茶の関係



食前・食事中・食後に飲むお茶は、食べ物の咀嚼や嚥下を助け、口の中を清潔にするなど様々な役割があります。お茶が持つ爽やかな味わいとスッキリした後味は、和食のみならず洋食・中華・スイーツとの相性も抜群です。

### 食事に合うお茶

食事の時に飲むお茶には、カフェインやタンニンなどの苦み成分が少ないほうじ茶や玄米茶や麦茶がおすすめです。



### 生物を食べる時に飲むお茶

刺身や寿司などを口にする時は、殺菌作用のあるカテキンが多く含まれた煎茶が最適です。カテキンは、糖分の吸収を穏やかにして体脂肪を減らす効果があります。



### 食後におすすめのお茶

口の中をスッキリさせたいお茶は、口臭予防に良いカテキンや口の中の油分を洗い流すタンニンを多く含んだ濃い目の煎茶や番茶がおすすめです。



### 甘味に(おやつやティータイム)飲むお茶

上質な煎茶や玉露や抹茶がおすすめです。爽やかな香りと渋みのきいた味わいがお菓子の甘味を引き立てます。またカテキンは、虫歯の原因菌の増殖を抑える働きがあるので虫歯予防も期待できます。



### お茶のいれ方

湯のみに沸騰したお湯をいれて5分冷まします。急須に茶葉を(1人3g)いれ、冷ましたお湯を淹れ1分位抽出してからまわしつぎして下さい。「おもてなしの心」をもって美味しいお茶をいれましょう。



社会福祉法人 近江ちいろば会  
ホームページ <http://chiiroba.jp/>

デイサービスセンター みなくちみんなの家  
滋賀県甲賀市水口町本丸2-54

介護の事なら「ケアプランセンター みなくちみんなの家」のケアマネジャーにご相談ください。(月曜日～金曜日) 電話 0748-76-3090 FAX0748-76-3093