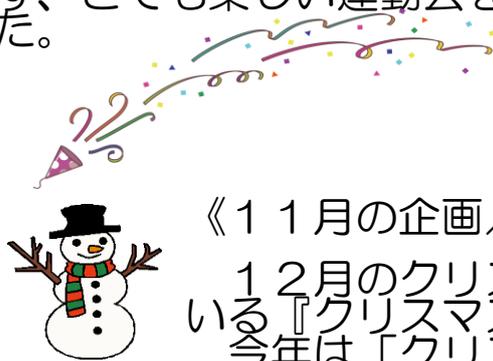




《10月の企画／運動会》

10月10日（火）に、秋の恒例行事『運動会』を開催しました。今年も紅組と白組に分かれました。輪投げ、スプーンリレー、玉入れを行いました。輪投げは白組が勝ち、スプーンリレーは3対2で紅組が勝ちました。玉入れで決着をつけ、最終種目を迎えました。両チーム一致団結し、笑顔でお手玉を力ゴに投げつけていました。結果は紅組が勝利を飾り、紅組には金メダル、白組には銀メダルを贈りました。笑顔が絶えず、とても楽しい運動会を行いました。



《11月の企画／クリスマスカード作り》

12月のクリスマスを前に、恒例となっていた『クリスマス飾り作り』を恒例として頂戴しました。今年は「クリスマスカード」を作りました。色んな種類のカードから柄を選び、サンタクロース・ツリー・プレゼントを自由に貼って貰いました。カードの表にはベル（鈴）を貼りました。「慣れない作業に苦戦される方もいましたが、貼る位置を工夫され、個性あふれる作品に仕上がりました。クリスマスらしい華やかで、素敵なカードが出来上がりました。



《看護師より／「8020運動」ご存じですか？》



80歳になった時、20本以上自分の歯を残すことを目標に1989年に開始した運動を「8020運動」といいます。当初は1割に満たなかった達成率が、今では5割以上に増えています。しかし、毎日のケアが正しく行われず、高齢者の虫歯が増加し、問題視されています。

残存歯が20本以上あれば、殆どの物を噛み砕き、飲み込みやすい大きさの塊となることで、誤嚥の予防に繋がります。また、唾液分泌を促し、消化を助けたり、口腔内を衛生的に保つことも出来ます。

そして何よりも、食べる楽しみをもたらしてくれます。歯磨きや口腔ケアをしっかり行い、自分の歯を1本でも多く残せるようにしていきましょう。また、食事ゆっくり、よく噛んで食べることが効果的です。