

# デイサービス

# みゆき苑 便い



令和2年1月号

## 相談員大島のみゆき苑デイについてもっともつと伝えたい!

今回はデイサービスでは毎日行っている口腔体操のご紹介です。高齢になると口の筋肉や舌の動きが弱まり、呑み込む力が衰え、肺炎などを起こすリスクが高まります。みゆき苑では食前の10分間、入念に口腔体操を行い、しっかり呑み込む力を維持出来る様、心掛けます。ご自宅でもぜひ食前に実践し、安全においしくお食事をお楽しみ下さい!

## クリスマス会

24、25日にクリスマス会を開催しました。クリスマスをテーマにしたゲームやケーキ作り、カードの交換、ハンドベル合唱と、クリスマスを満喫できる一日でした。「クリスマスに皆で歌う讃美歌は楽しい♪」と素敵な声で歌う方もいらっしゃいました。



## リハシク

腕の筋力を使うカップすくいゲームを行いました。時間制限もあり、思うようにすくえないコップに苦戦し、観てる方までハラハラして、大盛り上がりでした。速さと慎重性が必要なゲームに「簡単なようで難しい。もう一度やりたいね。」と再戦を誓う方も!!



## クリスマス特別メニュー

チキンプレートなどクリスマスの雰囲気たっぷり詰め込んだ昼食です。初登場のアクアパツァは魚や野菜のトマト煮込みです。寒い時期にピッタリのスープに心も体も温まりました。



## 明けましておめでとうございます

今年のみゆき苑デイサービスをよろしくお願い致します。

## 餅つき大会

28日には餅つき大会を行い、お正月用の鏡餅を作りました。「よいしょ!よいしょ!」と威勢よく声を掛け合いながら、力強く杵を振り上げ、「毎年、年末には近所中が集まって餅をついたなあ。」と懐かしむ声も聞かれました。



## 今月のトピックス

### お雑煮のいろいろ… 地域により様々な味!

#### ・ 関東風

醤油仕立てのすまし汁に焼いた角餅、その土地ならではの具材が入りすっきりした味わい。味噌を使わないのは「味噌をつける」がしくじるといふ意味となり、縁起が悪いといわれていたからとか。

#### ・ 関西風

白味噌仕立てに焼かずに煮た丸餅を入れ、まったり甘い味わい。丸い餅は、鏡餅を模しているそう。日本海側や山間部では赤味噌。

#### ～その他の特徴的なお雑煮～

- 島根県 あずきを煮たおしるこのような雑煮
- 香川県 あんころ餅を入れた白みそ仕立て
- 新潟県 鮭とイクラの親子が入る
- 福井県 赤みそ仕立てのかぶら雑煮
- 岩手県 クルミだれをつけて食べる



皆様のご家庭では  
どんなお雑煮ですか?

## 見学・体験受付中

デイサービスの過ごし方は?  
雰囲気はどうか?  
素朴な疑問にもお答えします。  
お気軽にご連絡ください。

047-461-3294

## 社会福祉法人 和習会

### 習志野台みゆき苑

- ☆ 特別養護老人ホーム
- ☆ ショートステイ
- ☆ デイサービス
- ☆ 居宅介護支援事業所

船橋市習志野台4-46-7