

2016年3月



桃寿苑

だより

1日 (火)			16日 (水)		コーラス
2日 (水)	苑内掃除	コーラス	17日 (木)		アッピー
3日 (木)	ひな祭りお茶会	アッピー	18日 (金)	血压検温 診察日	
4日 (金)	血压体重 診察日		19日 (土)	若水会公演	
5日 (土)			20日 (日)	(春分の日)	
6日 (日)			21日 (月)	(振替休日)	
7日 (月)	理髪日		22日 (火)		
8日 (火)	誕生会		23日 (水)	避難訓練 映画鑑賞会	
9日 (水)			24日 (木)		アッピー
10日 (木)		アッピー	25日 (金)		レク
11日 (金)	ホーム喫茶	レク	26日 (土)		カラオケ
12日 (土)		カラオケ	27日 (日)		
13日 (日)			28日 (月)	お花見茶会 (予定)	
14日 (月)			29日 (火)		
15日 (火)	地域交流会		30日 (水)	上尾高校箏曲部	
			31日 (木)		アッピー

散歩道

施設長 坂巻 政美

2月中旬に、日本各地にインフルエンザの警報が出ていましたが、桃寿苑では流行することもなく、今のところ平穏に過ごすことができます。これも入居者お一人おひとりが予防に努めていただいているおかげだと思います。春一番も吹き（実感はありませんが）春を待つばかりとなってきました。そう思った矢先、2月25日雪が降りました。道路に積もらず一安心でした。降った後の雪景色はきれいですね。まだまだ寒い日もありそうですので、油断せずに生活してください。

少しでも老化を食い止める！ 2月2日にテレビで放送された内容です

最新研究が解き明かした老化のメカニズムに関する新事実で、なんと舌の筋力の弱まりが、目、脳、足腰など全身の老化につながっていることが判明したのです！まさか舌の筋力が、老化と関係しているとは……。驚きですね～。舌が自由に動けるのは、複雑に動いて咀嚼を助ける働きをするためですが、舌の筋力が弱ると、物が食べづらくなるどころか、全身の筋力の衰えにもつながってしまうとのこと。舌などの口腔機能が少しでも衰えてくると、人は自然とやわらかいものを選んで食べようとします。歯ごたえのあるお肉を避けようとしたりするなど、食の偏りが出てきてしまいます。お肉を食べなくなると、たんぱく質が不足気味になり、全身の筋肉が大きく減ってくるというわけです。これが舌の筋力の衰えが、全身の筋力の衰えにつながっているメカニズムになります。

舌の筋力を衰えさせる原因・・・◆咀嚼回数・会話が少なくなる。

老化防止のため、トレーニングして鍛えてはいかがでしょうか。題して「スルメトレーニング」。やり方・方法は非常に簡単です。まずは、スルメを1本口にくわえます。次いで、そのスルメを舌を使って奥歯へと移動させ、1回噛みます。ふたたび舌で反対側の奥歯へスルメを移動させ、また1回噛みます。これを何度も繰り返し、飲み込みやすくなったら終了。1日3本が目安です。噛み応えのあるスルメを使うことで、数分間のトレーニングが可能になり、自然と舌の運動量はアップし、舌の筋力の活性化につながっていくそうです！全身の筋力の衰えを感じている方は、ぜひ挑戦してみてください。



3月行事予定

🏠 ひな祭り

日 時・・・3月3日（木） 14：00～
舞台にもおひな様が飾られすっかり
桃の節句の準備が整いました。



🏠 地域交流会

日 時・・・3月15日（火） 13：30～
地域の皆さんと一時を楽しみたいと思います。
今年の競技は2年連続でカップINゴルフです。
今回もビンゴ賞を用意しています。

🏠 若水会公演

日 時・・・3月19日（土） 13：30～
場 所・・・食堂
芝居、舞踊



🏠 お花見茶会

日 時・・・3月28日（月） 14：00～
桜の開花状況により、順延します。
毎日情報を確認して下さい。

🎉🍰 今月のお誕生者 🍰🎉

15日 さん 19日 荒木 寛 さん
19日 羽賀 進 さん 25日 田村 春男 さん

🌸🌸🌸 おめでとうございます 🌸🌸🌸

新しく、 (2月 6日)

(2月25日)

羽賀 進さん (2月27日)

入居されました。皆さん宜しくお願いします。



<苑からのお願い>

3月2日（火）に平成28年度の避難訓練・苑内掃除の予定表をお配りします。

避難訓練・苑内掃除は全員参加となっております。

予定表を確認し、参加して下さい。

（病院などの予約はしないで下さい。）

食堂内・洗濯室・お風呂場等入居者の言動で気になる事がありましたら入居者同士で解決せず、職員にお話し下さい。

<お知らせ>

平成28年4月19日（火）春の日帰り旅行を計画しました。
場所は鎌倉大仏、新江ノ島水族館です。

昼食は、鈴廣かまぼこの里！

詳細は後日お知らせします。皆様のご参加お待ちしております。



（発行）

〒362-0016 埼玉県上尾市原新町27-1

社会福祉法人 たてば友愛会

軽費老人ホーム 桃寿苑

☎ (048) 775-1101