

すずらん通信 4月号

2023年4月発行

まちかどホームすずらん



桜やチューリップ、菜の花など、春の花々が美しい季節になりましたね。

すずらんでも少人数ずつで近くの公園にお花見に行きました♪ いいお天気で気分転換になったようで、みなさん大変喜ばれていました(*^^*)❀



バウルクーヘン



フロア食で
手作りおやつを
つくりました♪

人参パンケーキ



ひな祭りには
ちらし寿司や甘酒も♡



茶そばだけでなく、
特産のしらすや桜エビも
取り入れたメニューです！



ご当地食（静岡県）



裏面もご覧ください⇒



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
						1
2	3	4	5 防災食訓練 (3・6階)	6	7	8 花祭り献立
9 5階おやつレク ヘアカットサロン	10	11 園芸ボランティア	12 防災食訓練 (4・5階)	13	14	15
16	17 ご当地食 (千葉県)	18 オンブズマン	19 スイーツコレクシ ョン	20 ヘアカットサロン	21 3階フロア食	22 防災食訓練 (3・6階)
23 防災食訓練 (4・5階)	24	25	26	27 5階フロア食	28	29
30						

【4月の行事食】

◆8日(土)「花祭り献立」

昼食：桃色散らし寿司、天ぷら盛り合わせ、

炊き合わせ、菜の花の酢味噌和え、すまし汁

◆17日(月)「ご当地食～千葉県～」

昼食：とり飯、さんが焼き、菜の花のお浸し、

ピーナッツ和え、いわし汁

◆19日(水)「スイーツコレクション」

おやつ：あまおう苺モンブラン



ぱたから通信 ～口内炎～

口内炎とは、唇、頬、舌、歯肉などの口腔内の粘膜に起きる炎症のことです。赤くなる程度のもの、ただれや潰瘍、水疱などができるもの、痛みが強いものなど、症状はさまざまです。そのままにしておいても、通常は7～10日間程で自然に治ります。ですが、症状が激しい、1ヶ月以上治らない、頻繁に繰り返したりする場合は、他に原因が疑われることがありますので放置せず、歯科医に相談しましょう。

口内炎を予防するためにも、口の中を清潔に保つことは大切です。食後には、歯磨き、義歯の清掃を心がけましょう。

できやすい状況には「食事の嗜好や習慣」「口の中の状態」「全身からの影響」があります。

