

すずらん通信 10月号



2023年10月発行

まちかどホームすずらん

9月は敬老の日がありましたね！すずらんでは各フロアでお祝いをしました！また19日にはお昼御飯とおやつに敬老の日を模したお食事と和菓子を提供しました。今回すべての内容をお伝えすることはできませんが、一部だけでもお祝いの内容を知っていただけたらと思います！



敬老の日
特別献立

敬老の日 おやつ
寿の日(和菓子)



ご当地食
～栃木県～



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	6	7
8	9 スポーツの日	10 ご当地食(山口) 園芸ボランティア	11	12	13	14
15	16	17	18	19 スイーツコレクション	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31 ハロウィン かぼちゃプリン				

【10月の行事食】

◆10日(火)「ご当地食～山口県～」

昼食: 岩国寿司、大平(おおひら)、柏椀(かしわん)

◆19日(木)「スイーツコレクション」

おやつ: 芋ようかん

◆31日(火)「ハロウィン」

おやつ: 手作りかぼちゃプリン



ばたから通信

～オーラルフレイルについて～



皆さま「フレイル」と聞いたことはありますか?フレイルとは簡単に言うと「加齢により心身が老い、衰えた状態」のことを指します。このフレイルは口の機能にも存在し、ささいな機能の衰えを「**オーラルフレイル**」と呼びます。食べこぼし、軽いムセ、かたいものが噛(か)みにくい、滑舌の悪化、口の中が渇くなど様々な状態がオーラルフレイルの予兆となります。

予兆をそのまま放置しておくとうオーラルフレイルの進行を早めることになり、口腔機能の低下につながります。口腔機能の低下は心身機能の低下への第一歩となるおそれがあるため、予兆を放っておかず早めに予防をしていきましょう。

