

すずらん通信 1月号

2024年1月発行

まちかどホームすずらん

あけましておめでとうございます。昨年も大変お世話になりました。

12月は毎月恒例の行事食のほかに、1年を締めくくる餅つき大会も開催しました！皆様のおかげで立派な鏡餅が完成しました✨

2024年もすずらんをどうぞよろしくお願いいたします。



餅つき大会！



ご当地食
福島県



みんなで
鏡餅用のもちを
つきました！



クリスマス
献立☆彡



裏面もご覧ください⇒

1月の行事予定

| 日曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|---------------------|-----------|----------------------|-----------|---------------------------------|-----------|-----|
| | 1 お正月 | 2 初詣① | 3 初詣② | 4 | 5 初詣③ | 6 |
| 7 人日の節句 (七草粥) | 8 成人の日 | 9 園芸 ボランティア | 10 初詣④ | 11 | 12 初詣⑤ | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 5F おやつレク ご当地食 (新潟県) | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 スイーツコレク ション | 24 | 25 4F おやつレク | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 アニマル セラピー | 31 | ★初詣は近隣の神社へ参拝予定です。 | | |

【1月の行事食】

◆1日(月)「お正月」

昼食: 赤飯、有頭エビ、お煮しめ、
祝肴三種盛、だし巻き卵、紅白なます、
雑煮風

おやつ: 辰年烙印入り上用饅頭

◆7日(日)「人日の節句」

昼食: 七草粥、さわらの塩焼き、かぼちゃの
煮物、青菜とえのきのお浸し、みそ汁

◆18日(木)「ご当地食～新潟県～」

昼食: たれカツ丼、漬物、洋梨缶、のっぺい汁

◆23日(火)「スイーツコレクション」

おやつ: レアチーズケーキ



ばたから通信

～口腔と感染症の関係～



口や鼻の粘膜には「**粘膜免疫**」と呼ばれる防
御機能が備わっています。粘膜免疫は、口から
入った病原体が粘膜に付着すると、全身免疫に
情報を送り、病原体の侵入を阻止する物質(分
泌型IgA)を唾液中に分泌し、素早く病原体に
対応します。

インフルエンザウイルスは喉や気管の粘膜で
増殖するため、粘膜免疫は感染防御に有効で
す。口の中には300種類以上の細菌が生息し
共存しているため、多くの病原体の感染を防い
でいますが、口内が不衛生になり細菌が増える
と、一部の細菌が粘膜の防御機能を破壊してし
まいます。飲み込む力が弱っているご高齢の方
では、唾液に混ざった細菌が肺に入り、**肺炎を
引き起こす**こともあります。

口腔ケアは、むし歯や歯周病の予防だけでは
なく、**インフルエンザや肺炎などの感染症を予
防するためにも、欠かせないこと**なのです。