

# すずらん通信 2月号

2024年1月発行

まちかどホームすずらん

連日、非常に厳しい寒さが続いています。暖かい春の風が待ち遠しいですね ❀

さて、先月は心機一転、新年のお食事ということで、「お正月」、「人日の節句～七草粥～」、「ご当地食～岐阜県～」、「スイーツコレクション～抹茶モンブラン～」等、行事食も沢山ご用意致しました！



お正月献立

ご当地食～岐阜県～



↑1/1 お正月には、**焼き鯛**も提供しました！！  
気に入ってください、お代わりされる利用者様もいらっしゃいました ❀



裏面もご覧ください⇒

# 2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
		今年の恵方は <b>西南西</b> です!!				1
2	3  ・節分献立	4 	5	6	7	8
9	10	11 建国記念日 ・ご当地食 ~秋田県~ ・季節の和菓子	12	13 	14 バレンタインデー 	15 
16	17	18 スイーツコレクション 「カタラーナ」	19	20	21	22
23 天皇誕生日 	24 振替休日 大阪マラソン	25	26	27	28 	

## 【2月の行事食】

### ◆3日(月)「節分」

昼食：卵巻き寿司、いなり寿司、  
 ふろふき大根、しろなのおかか  
 和え、いわしのつみれ汁

### ◆11日(火)「ご当地食～秋田県～」

昼食：瀬戸内風味ふりかけご飯、  
 横手風焼きそば、いものこ汁、  
 グレープゼリー

間食：季節の和菓子

### ◆18日(火)「スイーツコレクション」

間食：カタラーナ



## ぱたから通信



「8020運動」という言葉をご存知でしょうか？

今から30年ほど前に始まったもので、「80歳で20本の歯を保つ」よう心がけましょう！という運動です。

20本以上の歯が残っていれば、咀嚼するのに問題がないと言われていることから「生涯 自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」という願いがこめられています。

もし達成できなくても、しっかりと噛み合い、きちんとかむことができる義歯等を使用することで、20本あるのと同じくらいの効果が得られます。

いつまでも美味しく食べ続け、健康寿命をのばすためにも、定期的に歯科医院で診てもらいましょう。

すずらん診療所には歯科が併設されており、定期的に歯科医師が診察、ご入所者様のお口の健康を保つよう努めています。