

すずらん通信 10月号



2025年10月発行

まちかどホームすずらん

厳しい残暑も少しずつ落ち着き始め、季節が秋へと進んでいるのを感じますね☆ミ
さて、先月は秋の味覚も登場し、いつもと一味違うお食事に、利用者様からも、「最近珍しい食事をよく見るね。味も美味しい！」と嬉しいお声を頂いています！



【祝☆敬老の日献立】

- ・秋のきのこご飯
- ・シマホッケの塩麹焼き
- ・里芋のそぼろ煮
- ・大根のごま酢
- ・味噌汁



裏面もご覧ください⇒



10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	2	3	4 「花火大会」
5	6 「十五夜」	7	8	9 	10	11
12	13 スポーツの日	14 園芸ボランティア 「和歌山県 郷土料理」	15	16	17 外出支援 「一心寺」	18
19	20	21 外出支援 「一心寺」	22 避難訓練 芋堀り大会	23	24 外出支援 「一心寺」	25
26 	27	28	29 4・5F 敬老会	30 	31 HALLOWEEN Character 	



【10月の行事食】

◆6日(月)「十五夜」

昼食: 吹き寄せ寿司、

里芋と豚肉の煮物、もやしといんげんの和え物、味噌汁

◆14日(月)「和歌山県郷土料理」

昼食: さつま芋ごはん、

さわらの照り焼き、

すろっぼ(大根人参等を千六本に刻んだ料理)、味噌汁、

マンゴー缶



ぱたから通信



～歯だけではない、「お口のケア」～

舌の表面には「乳頭」という小さな突起があり、デコボコしています。ここに汚れがたまり細菌が繁殖すると、白色や褐色の苔のような「舌苔(ぜったい)」が付きまします。

正常な状態でも、舌の表面はうっすらと白い舌苔が少し付着していますが、分厚くなると口臭の原因になります。年齢とともに唾液の分泌量が減ったり、舌の動きが悪くなったりし、汚れが付きやすくなります。また、服用しているお薬が影響することもあります。

舌はとても傷つきやすいので、舌専用のブラシを使って、軽い力で一日一回磨きましょう！