

ほほえみの『微笑み』 ふれあいの『生活』 ぬくもりある『出会い』



ふれあいの案内人

ぬくもり通りではステキな出会いが沢山ありました!

ジョイントステイご利用の皆さんとの出会い

気の合う仲間同士...

まあ〜サンタクロースに会えるなんて...

今日も楽しいおしゃべりをしましょうね

出会いは人生においてステキな贈り物だね!

出会いに感謝してこれからも宜しくお願ひします。

まいにちしっかり口腔ケア



口腔ケア

栄養摂取量の向上

免疫力・抵抗力の向上

行動意欲・体力の向上

毎日の口腔ケアにプラスして、週に1回口腔内をよく観察しています。必要に応じて歯科受診をしたり、往診をしていただき治療をしています。

奥歯まできれいになるようお手伝いします。

ベッドの上でも自分で歯みがきやっています。

歯みがきで今日も一日気分爽快!

ちょっといい話

とっても簡単 効果抜群!

「1分間バンザイ体操」

バンザイをすると、肩甲骨が引き上げられ、肩の筋肉の負担が一気に軽くなり、血流が促進されます。そのため、肩こりの改善にとってもよいのです。

- やり方を説明します。
- ①両足を肩幅に開いて、かかとをしっかりと床につけ、背すじを伸ばして立つ。
 - ②両手を体の前で、息を吸いながら上げていく。一〇秒くらいかけてゆっくりと。
 - ③両手が上まで来たなら、いったん止める。息を吐きながら、さらにひじとわき腹を伸ばして、両手を上げられるところまで、精一杯上げる。息を吸いながら両手を下ろし、ふた呼吸ほどで息を整える。
 - ④①〜③を五回くり返すことを一セットとして、朝昼晩に一セットずつ行う。一セットにかかる時間は一分ほどです。継続しているうちに筋肉が付き、余分な脂肪が落ちて、ウエストや太ももが引き締まり、ヒップアップやバストアップも実現します。



ちょっとひと工夫 噛み切りにくいお寿司に切れ目を入れてお出ししております。



海苔の4方向に切れ目を入れてあります。

3ヶ所に3分の2位の切り込みを入れてあります。

できあがり!