

結女だより

2017年7月1日発行
西東京市泉町3-15-28

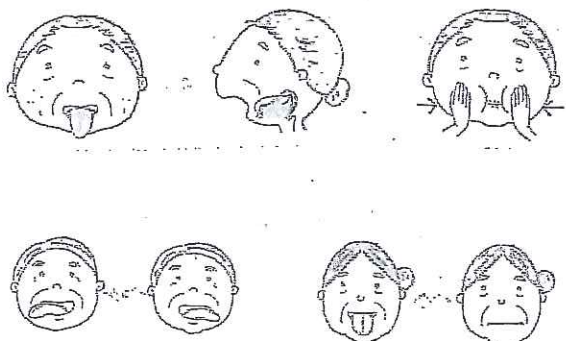
©企業組合ワーカーズ・コレクティブ結女
電話042-425-3800



口腔トレーニング

年齢とともに食べ物の取り込みや、咀嚼が難しくなってきます。歯、歯肉、舌、頬、義歯がきちんと機能していることも大切です。きちんと歯磨きをして、虫歯の治療するのはもちろんですが、口腔トレーニングがとても効果的です。

舌を出したり引っ込めたり、頬をふくらましたり押したりなどから始めてみませんか？



レモネードカフェ (認知症カフェ) 開催

毎週火曜日 12時15分～
ランチ 650円 (コーヒー・デザート付)
場所 結女ランチルーム

食事を楽しみながら問題解決しましょう。
包括支援センターや専門家の協力も得られます。
お一人でも、ご家族と一緒にどうぞ。
お気軽にご参加ください。

対応について

梅雨も始まり、蒸し暑い日が続くようになりました。

結女では、前日までにご連絡いただければ、体調に応じて食事の内容を対応することができます。いつでもお気軽にご相談ください。

また、結女のご飯は少し柔らかめに炊いていますがご希望の方にはお粥でお届けしています。お粥は水分が多い分、通常のご飯よりも少ないお米の量になりますので、エネルギーがやや少なくなります。

良く噛んで召し上がることで、唾液の分泌が盛んになり咀嚼を助ける効果もありますので、現在お粥対応の方でも、ご飯を試してみませんか？

〔ひとことコラム〕

お昼ご飯を食べながら出てきた話を
少しご紹介します。



電車のホームで乗り降りの時にメロディが流れますが、JR の新宿駅は、ホームごとにメロディが違うそうです。

目の不自由な方にはとても便利で、間違いが少なくて済むようです。

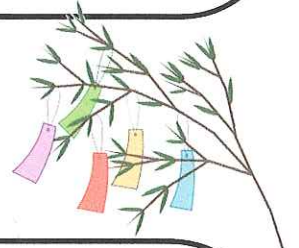
ちなみに高田馬場は鉄腕アトムのメロディです。

お出かけの時に、耳を澄ませて聞いてみてください。

養生訓によると、夏は意外に胃腸が冷えるそうです。

つい冷たいものを取りたくなりますが、なるべく冷たいものは取らず、また腹巻などでお腹を温めるとよいそうです。

むくみの解消にもなります。



50年ぶりに以前住んでいた町に行ってきました。

町全体は様変わりしていましたが、通っていた小学校はそのままでした。

住んでいた家からとても遠く感じられていたのですが、ものの1分もかからない事に、とても驚きました。

子供の頃は登下校時にお友達とあちこち寄り道をしていたせいだったのですね、きっと。

今朝はウグイスのさえずりで目覚めました。

うぐいすは小さくて地味な鳥ですが、その声の大きさと言い響き渡る美声と言い天下一品です。

ホーホケキョという鳴き声の間に、未完成な雛の声が混じります。そのうちケキョケキョケキョ…枝渡りして餌でも探しているのでしょうか。

西東京の片隅の、こののどかさが、この先ずっと残ってくれますように、と願うばかりです。

◎ こまめに水分補給をしましょう。

日	月	火	水	木	金	土
2	お休	3 ・ イタリアンハンバーグ ・ 煮物 ・ 春雨サラダ * 水羊羹	5 ・ 焼魚 ・ 肉じゃが ・ 酢味噌和え * お団子	6 ・ 豚しゃぶ ・ 煮物 ・ おひたし * バナナケーキ	7 ・ 天麩羅 ・ ひじきの煮物 ・ 酢の物 * セタゼリー	8 ・ スパニッシュオムレツ ・ 煮物 ・ 胡麻和え * プリン
9	お休	10 ・ 焼魚 ・ 回鍋肉 ・ おひたし * ホットケーキ	12 ・ ピーマンの肉詰 ・ 煮物 ・ 胡麻和え * 煎餅	13 ・ タンドリーチキン ・ 五目きんぴら ・ おひたし * シュニアイス	14 ・ 煮魚 ・ 卵と春雨の炒め物 ・ 冬瓜の蟹あんかけ * わらび餅	15 ・ ポークソテー ・ 煮物 ・ 大学芋 * 桃のカルピスコンポート
16	お休	17 ・ 海の日 ・ 家常豆腐 ・ 煮物 ・ おひたし * コーヒーゼリー	19 * ★誕生会★ ・ 焼魚 ・ 筑前煮 ・ 酢の物 * フルーツポンチ	20 * ★誕生会★ ・ 煮魚 ・ キッシュ ・ おひたし * あんみつ	21 * ★誕生会★ ・ 鶏の梅肉ソース ・ 煮物 ・ おひたし * ショートケーキ	22 ・ 麻婆春雨 ・ ジャーマンポテト ・ 胡麻酢和え * 洋菓子
23	お休	24 ・ 魚のムニエル ・ 煮物 ・ 胡麻和え * プリン	26 ・ 煮魚 ・ チャップチェ ・ 酢の物 * 白玉汁粉	27 ・ 海老のフリッター ・ 煮物 ・ 人参サラダ * 黒糖寒天	28 ・ 焼肉 ・ 煮びたし ・ 南瓜の甘煮 * ブラマンジェ	29 ・ 鶏のハーベキューソース ・ 煮物 ・ 豆のサラダ * カステラ
30	お休	31 ・ 茄子の挟み揚げ ・ 煮物 ・ 酢味噌和え * サンドイッチ				

* 日頃、お気づきの点があれば、おっしゃってください。対応もご相談に応じます。