

ひがしデイニュース 2018 2月号

渋谷区ひがし健康プラザ
高齢者在宅サービスセンター
<http://higashi.foryou.or.jp/>
☎03-5466-2681

高齢者の暮らしの支援と、地域交流の場づくりのひがしデイサービスからのお便りです

2/3 節分 2018年の恵方は南南東



旧暦の新年を迎える節分の豆まきをしました。



邪気を払って今年も元気でありますように！
一年の無病息災を願いました。

2/14 バレンタインデー

バレンタインデーでマシュマロの上にチョコレートをコーティングしたお菓子を作りました。



メッセージカードとハートのオブジェを添えて完成です



「いつもお元気に来て下さり、ありがとうございます！」と、気持ちを込めて。



ゆらゆらタワーゲーム

画用紙を正方形に型取った物をバランスを崩さないように沢山積み上げていくゲームです。



指先に集中をしていますが、高く積むのが難しそうでした。

笑顔いっぱい！チアダンス

チアダンスユニット“LifeTy”のみなさまに来ていただきました。明るい笑顔と息の合ったダンスは迫力満点！アップテンポな音楽に軽快なダンス。皆さまも元気を沢山もらっていました。



手工芸は一足早く春がきました



青空と山々を背景にしたお花畑です。全て皆様にお手伝いしていただきながら作ったものです。ステキな作品ができあがりしました。



手作りカレンダーは、バレンタインデーの作品ができました。



今月の書道も素晴らしい作品が集まりました。お手本にする文字は、皆さまと話し合っていました。

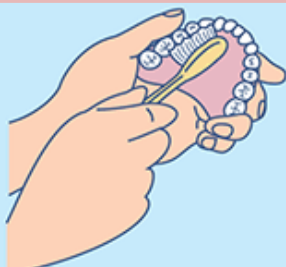


入れ歯の手入れはしてますか？

義歯も放っておくと汚れ、病気の原因になったり、義歯の機能の低下したりします。日々の手入れが大切です。

部分入れ歯や総入れ歯に細菌が付着すると、歯ぐきに炎症を起こす原因にもなります。また入れ歯に隣接した残っている歯は、汚れがたまりやすくむし歯になりやすいので、ていねいにみがく必要があります。

義歯用ブラシや歯ブラシでこする



義歯を外してまなくしっかりこすり洗いしてください。

洗浄剤で洗う



義歯を清潔に保つために洗浄剤の使用が効果的です。

ひがしデイの各種情報や活動を更新中

アクセスをお待ちしております！



渋谷区ひがし健康プラザ
高齢者在宅サービスセンター
電話03-5466-2681
<http://higashi.foryou.or.jp/>