

2023年  
10月号

# ケアネットおやま便り

Carenet  
No. 239

株式会社ケアネット 小山サービスセンター 小山市城東5丁目8番10号 電話 0285-23-8577 相談員 田沼・小野原

## 9月誕生おめでとうございます♪



### ＜ デイサービスの各種活動 ＞



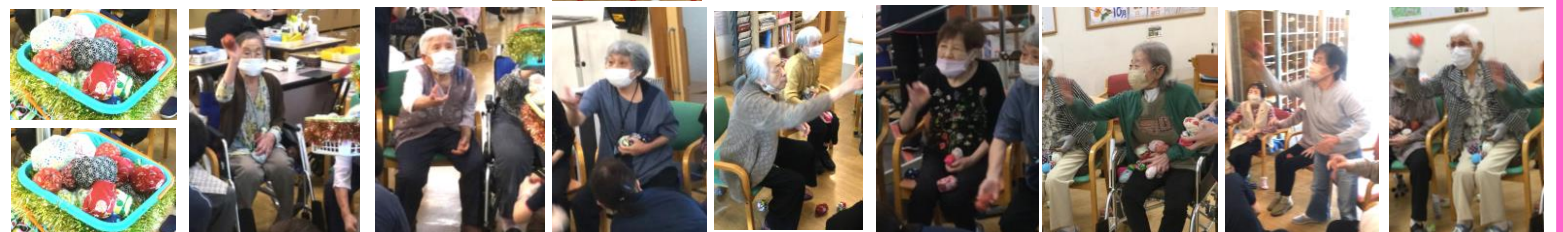
わくわく・どきどき・今日も笑顔でハッスル！！



今日も元気に機能訓練！！



＜敬老の日＞ ビンゴ大会で盛り上がり！！



## 《ボランティア》



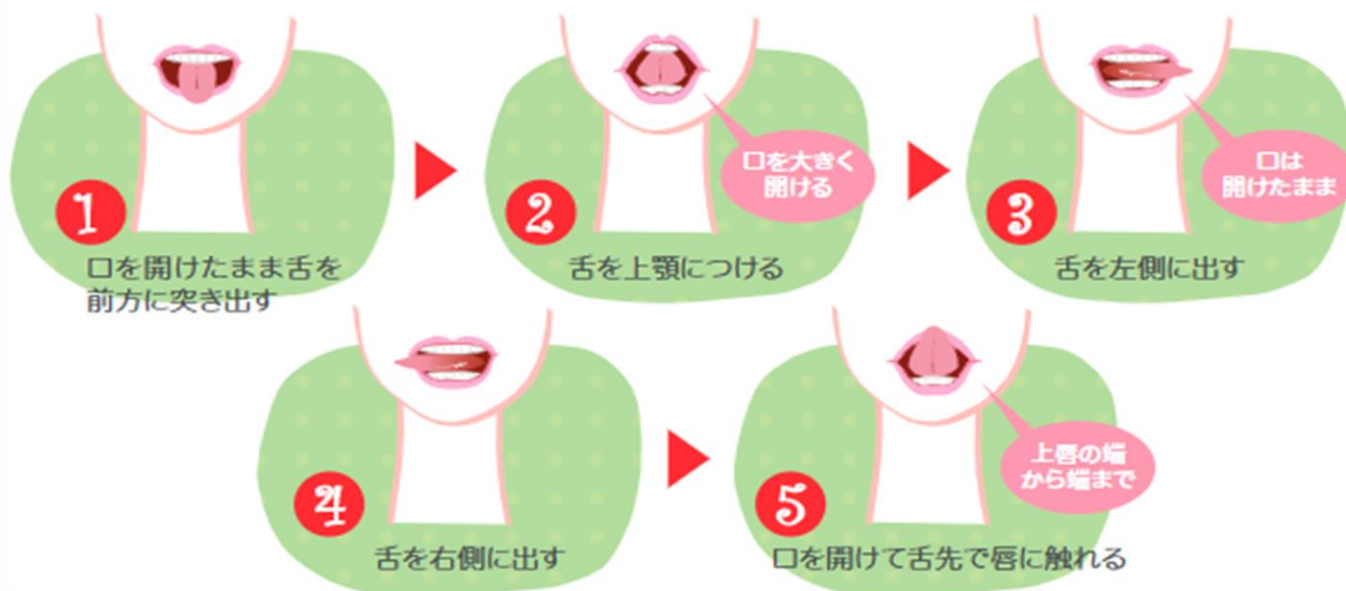
心のうたで、心も体もリフレッシュ!!!

パート3  
～歯と口のセルフケア～

## 《歯と口のケアからはじめる健康寿命》

### 舌のストレッチ

舌の動きをスムーズにするストレッチ。  
食べ物を噛んだり飲み込みやすくするだけでなく、  
滑舌がよくなり、唾液の分泌も増えます。



### すき間時間で口の体操を

口の筋力の低下は、食べこぼしや滑舌の低下などを招きます。

口の体操は、口の機能低下を防ぐだけでなく、脳へ適度な刺激を与えることから表情も豊かになります。テレビをみながら、家事をしながらでも手軽にできる運動なので、日常生活に取り入れてみましょう。

引き続き、新型コロナウイルス感染防止対策にもご協力をお願いします。

ケアネットでは、居宅介護支援(ケアマネジャー)、訪問介護(ホームヘルパー)を行っています。  
また、介護保険で対応できないサービスも行っていますので、気軽にお問合せ下さい。  
訪問事業で障害福祉サービス(居宅介護・重度訪問介護)のご相談も賜います。よろしくお願いいたします。

問い合わせ先 ■ケアマネジャー 荒井・岩岡 ■訪問介護 三瓶・羽生



ホームページは「ケアネット富士通」で検索 <http://www.carenet.fujitsu.com>