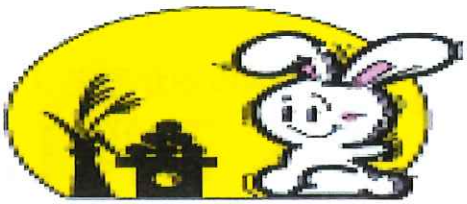
さざなみ便り

令和7年
9月号

9月とはいえ残暑厳しくまだまだ暑い日が続いています外とエアコンをつけている室内との気温差や夏の疲れで体調を崩しやすい時期です。
少しでもしんどいと思ったら無理をせず体をゆっくり休めましょう、食事や睡眠は毎日同じ時間にするよう心がけて水分補給ももまめにして下さい。



今月の行事

9月23日（火）秋分の日

手作り昼食をします。お楽しみに！
メニューはおにぎりと焼きそばです

楽しみにしていて
下さいね

今月のお誕生日の皆様

お誕生日おめでとうございます

藤井　豊 さん　9月11日

配布資料　ご利用者・ご家族の皆さまへ

台風対策をしましょう

台風が接近・上陸すると、大雨による土砂災害や浸水などの被害が発生します。事前に対策を行うことで、被害を最小限に抑えましょう。

備えはできていますか？ 台風対策チェック

- □ 植木鉢や物干し竿など、強風で飛ばされる恐れがあるものを家の中に入れる
- □ 雨戸やシャッターを閉める
- □ 側溝や排水溝にごみや落ち葉がたまっている場合は掃除する
- □ 浴槽に水をためる（生活用水を確保する）
- □ 飲料水、非常用食品を準備する
- □ 避難場所（避難経路）を確認する

台風対策のポイント

① 情報収集・避難準備

台風が接近する数日前から気象情報や避難情報を確認し、家の周りの安全対策や避難の準備を始めましょう。

② 早めの行動（避難）

避難指示（警戒レベル3）が発令されたら、安全な場所へ避難しましょう。早めの行動が命を守ることにつながります。

③ 停電・断水への備え

懐中電灯、携帯ラジオ、カセットコンロ、飲料水、簡易トイレなどを準備しておき、停電・断水に備えましょう。

～ お願い ～

1、さざなみ内はクーラーがかかっていますので寒い方は上着を持参してください。

2，さざなみで出された昼食やおやつ等は持ち帰り禁止です。ご了承下さい。

口の中を潤す

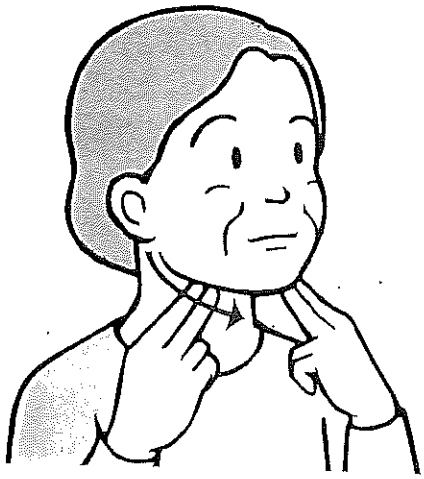
健口体操

頬をしっかり動かして唾液を出すと、口の中が潤い、食事や会話がしやすくなります。
また、乾燥を防ぐことで、むし歯や口臭、飲み込みづらさの予防にもつながります。

唾液が出て口の中が潤う！

くるくる押し上げマッサージ（10回）

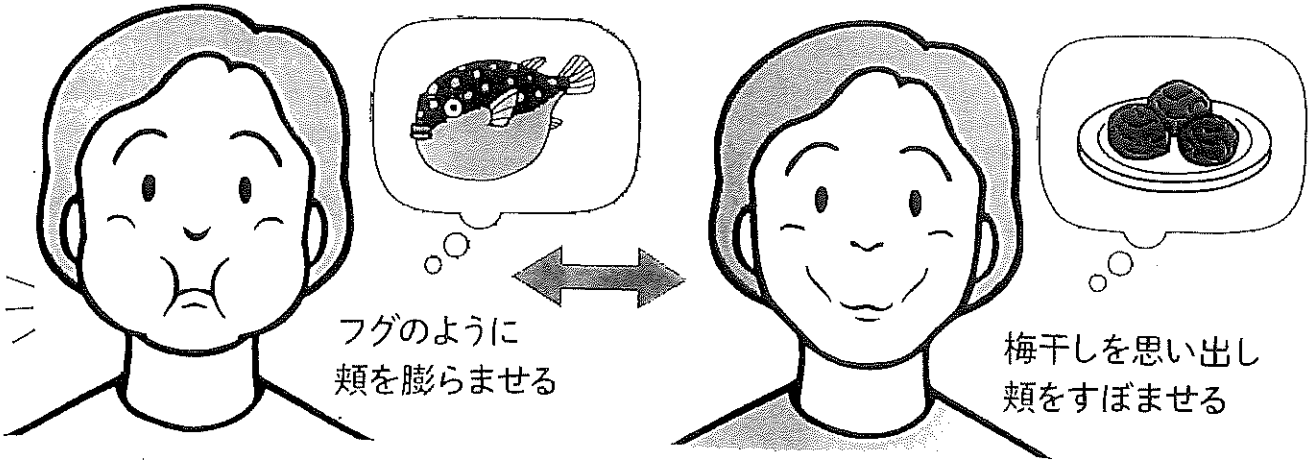
① 頬に手を当て、後ろから前に
向かって円を描くように回します。



② 人さし指と中指で、耳の下から
あごの先まで順に軽く押します。

うがいが続けられるようになる！

フグ・梅干し体操（5回）



口を閉じて頬を大きく膨らませ、酸っぱいものを食べたときのようにへこませます。

体操後は、早口言葉を言いましょう（10回）

歌唄いくらい　歌うまくないので　歌唄わぬ