

# ゆうわデイケア通信

2026年3月発行

春の訪れを感じる今日このごろ、いかがお過ごしですか。気温が上がり体も動かしやすくなってきています。定期的な運動習慣を身に付けていきましょう！

## リハビリ紹介

マシントレーニングはどうしても順番待ちが出来てしまいます。待ち時間も充実した時間を過ごしていただけるように準備を進めています。ボールやゴムバンドを使用したトレーニング、早口ことばや脳トレパズルなど、待ち時間も楽しくリハビリに励まれています♪



## 職員より

### 【健康豆知識】

オーラルフレイルとは、口の衰えのことです。オーラルフレイルの状態を放置していると、徐々に口腔機能が弱っていき、食事が十分にとれなくなり、低栄養となり、心身機能の低下を引き起こしてしまうリスクが高まります。お喋りを楽しむ、歯科検診を受ける、意識的に口の体操をするなど、オーラルフレイルの予防や改善に努めましょう！ゆうわデイケアでは昼食前に嚥下体操を毎日提供しています！！（担当：言語聴覚士）

## お知らせ

▶インフルエンザ、コロナウイルスが依然流行しております。マスク着用、手洗いうがいのご協力をお願いいたします。

▶3~4月の行事予定

- ・お花見散歩
- ・春の花折り紙教室
- ・給食：3月3日ちらし寿司  
3月30日野菜かき揚げそば



## 空き情報

月	火	水	木	金
○	△	◎	○	○

※送迎地域による

お問い合わせ

☎0820-27-6001

担当：通所リハビリ 矢野