



結いだより

No.4

2017年8月号

ごっつお作り

畑で採れたての野菜を使ったご飯や季節に合わせたごっつお作りをご利用者と一緒に行っています。



結いのご飯



結いの取り組み



多機能ハウス結いでは、ご自宅での生活が継続できるように、ご自分でできる事は、行って頂いております。また、ご利用者の“生きがい”へつながる暮らしを大切に、サポートを行ないます。

【お風呂後のドライヤー】

【洗濯干し】

【テーブル拭き】



100歳まで心と体の健康作り 達者が一番！

健康寿命を伸ばそう！ 楽しく、ムリなく、笑顔で伸ばそう

JA健康寿命100歳プロジェクトは、「運動」「食事」「健診、介護、医療」を中心に、ゆとりと
いきがいのある暮らし、人と人とのつながり、助け合いのある地域の創造を目指します。さあ、あ
なたの「健康寿命」を、地域の人々と一緒に伸ばしていきましょう。

「健康寿命」＝平均年齢－介護等を必要とする年数



いつでも、どこでも、
だれでもできる歯(し)あわせ体操で、
健康寿命を伸ばそう！

お口の健康体操  になるう！

歯(し)あわせ体操

あなたの元気は、お口から。
健康を維持し、いつまでもおいしく食べるには、
体と同じようにお口の体操が大切。
歯(し)あわせ体操で、お口の健康づくりを。

★収録内容(放映時間約15分)
●オープニング/1分15秒
●深呼吸(逆式腹式呼吸)・ウォーミングアップ/55秒
1.舌体操/2分48秒
2.顔面体操/3分26秒 じかせん びつかせん せつかせん
3.唾液腺マッサージ(耳下腺・顎下腺・舌下腺)/3分55秒
4.バタカラ発声/3分

考案・監修・指導
鶴見大学歯学部教授 鶴本明久

JA健康寿命100歳プロジェクト

輝け！100歳



多機能ハウス結い
では、お昼ご飯前
看護師と一緒に
歯(し)あわせ体操
を実施しております。

※現在空きがございます。

ご見学、介護相談等を随時
受付しております。

お気軽にご相談ください。



JA庄内みどり 多機能ハウス 結い

〒999-8437

遊佐町藤崎字千代ノ藤11-9

電話：43-1587

FAX：43-1588