

結ぶ

JA庄内みどりデイサービス

結い・なかひらた

NO. 001 平成26年8月

酒田市熊手島字道の下熊興屋30番地

TEL 0234-24-5411

Email: fukushi@ja.midorinet.or.jp

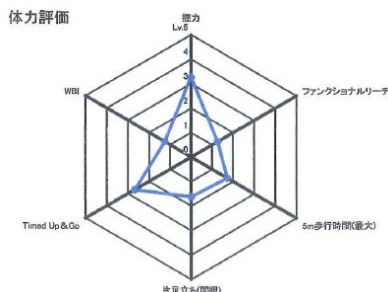
7月2日 開所

見学可能です

利用者の半数が男性です

結いの取組み

運動



体力の改善結果は
グラフで報告
見やすい・わかりやすい

仕事

選択レクリエーション【料理】

しそ巻き つくり



人気の運動機器



DAMで健康体操



運動後は
マッサージ機や入浴で
リラックス



食事

お酢を飲んで体内健康!

今月は 旬の梅 梅酢です



だ液の分泌を促し、むせこみ予防
手作り果実酒で胃や腸を活発に!

毎月 第3週のごはんは つや姫



◀旬の野菜
を調理

8月の予定

三ノ俣へ涼みドライブ
流しそうめん



JA庄内みどり

デイサービス 結い・なかひらた

100歳まで心と体の健康づくり

達者が一番！

JA 健康寿命100歳プロジェクト

輝け！100歳



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、地域のみんなとご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

デイサービスでは、歯（し）あわせ体操を実施しています。



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！

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

お問い合わせ先

当組合のサービスの詳細についてお気軽にお
問い合わせください。

JA庄内みどり福祉センター

〒998-0817

酒田市熊手島字道の下熊興屋30

TEL 0234-24-5411

FAX 0234-24-5413

居宅介護支援事業所

訪問介護事業所

福祉用具貸与・販売事業所

