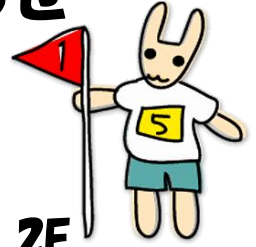




# 2021年10月 ライフモアのお知らせ



今月の行事食 10/28 (木)

詳細は裏面

行事食につきましては、特別行事食代として330円ご利用料と一緒に徴収させていただきます。

## 10月行事 予定

- ☆11日(月) レク大会 2F
- ☆14日(木) フラワーアレンジメント
- ☆18日(月) レク大会 3F
- ☆27日(水) 誕生日会



## 《ご面会についてのご案内》

継続して直接の面会は控え電話での会話とさせていただいております。

事前予約制となっています。対応時間は下記の通りです。

平日 11:00~/11:15~/16:00~/16:15~

お時間10分です。

## 《ご家族様へ》

\*衣替えの季節になりました。衣類の交換をお願いします。

\*お名前の薄くなっている衣類は、再度フルネームをご記入下さい。

\*洗うたびに靴下や下着等縮みますので、定期的に交換して下さい。



# ライフモアNOW 2021年10月10日



行事のお知らせ 10月 11月・報告 9月後半から

秋を楽しむ御膳  
ライフモア保土ヶ谷  
二〇二一年十月二十八日

ご飯  
清汁  
刺身盛り合わせ  
白和え  
炊き合わせ  
果物  
柿と桃缶  
おやつ  
和菓子

その他

- 10.17 レク大会  
ちらし寿司
- 10.27 誕生会  
赤飯とケーキ
- 10.31 ハロウィン  
おやつ 南瓜プリン
- 11.3 文化の日  
松茸ご飯を中心に
- 11.15 七五三  
吹き寄せご飯を中心に

金木犀の香りに秋を感じる頃となりました。おいしい秋もやってきます。10月からお刺身も皆様にご用意できるようになりました。今月のおたのしみ献立はお刺身とご飯を中心に召し上がっていただきます。食欲の秋を楽しみましょう。

## 食事報告



九月二十日  
敬老の日 鯛めし  
おやつ 紅白饅頭



## 舌を鍛えよう一舌ぐるぐる体操

The Asahi Shimbun  
口を閉じて行う舌体操(各5回)

- 舌で上唇を押し
- 舌で下唇を押し
- 舌で左右の頬を押し
- 閉じたままで口唇の内側をなめるように回す(右回り、左回り)

コロナ禍で人との会話が減り、口や舌の機能が低下しているといわれています。舌の動きが悪くなると嚙んだり、飲み込んだりする力も弱くなり、栄養が取りにくくなります。そこで、舌の筋トレはいかがですか。

九月二十三日  
誕生日ケーキ



九月二十一日十五夜  
月見団子づくり



季節の味  
文化の日  
十一月三日

松茸ご飯  
清まし汁  
豚肉の香り焼き  
里芋の煮物  
海草サラダ  
果物

