



# 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)

☆14日(木)

☆18日(月)

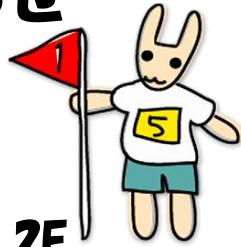
☆27日(水)

レク大会 2F

フラワーアレンジメント

レク大会 3F

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おります。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。

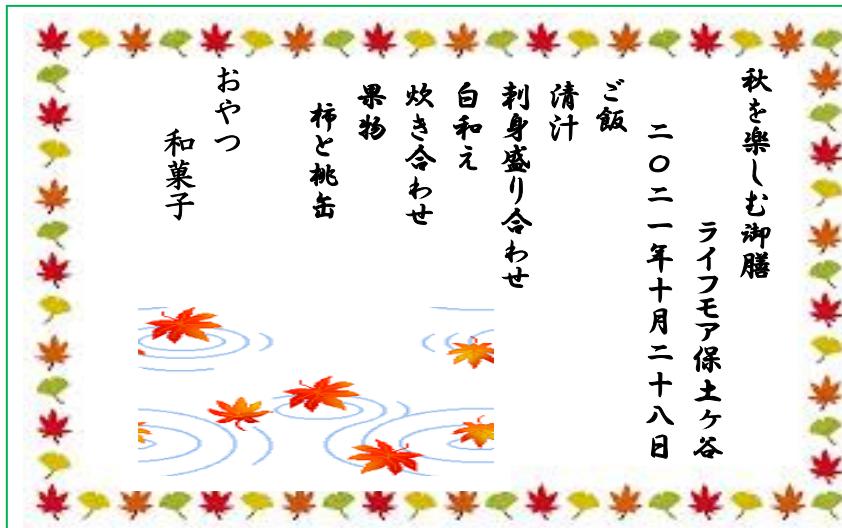
\*洗うたびに靴下や下着等縮みますので、定期的に交換して下さい。



# 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



### その他

- 10.17 レク大会
- ちらし寿司
- 10.27 誕生会
- 赤飯とケーキで
- 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

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 鮑めし  
おやつ 紅白饅頭



九月二十三日  
誕生日ケーキ



## 舌を鍛えよう—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  
押す



舌で下唇を  
押す



舌で左右の  
頬を押す



閉じたまま口  
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噛んだり、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。



九月二十一日十五夜  
月見団子つくり



季節の味  
文化の日  
十一月三日

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

