

# ☆こんなことがありました☆

あったか忘年会・新年会の様子です！地域のお手伝いやお仕事をしてくれる皆さんに労いをこめて開催しました♡



沢山の笑顔にあふれました♡恒例の福引大会も行われましたよー！

## ◎カフェ「こぶしの花」開催！



1月17日に今年度3回目となる「カフェこぶしの花」を開催。今回は若い世代に認知症について学んでもらおうと題し、高知大学地域協働学部の学生さんに参加して頂き勉強会を開催。知るって本当に大事！皆さん熱心に話を聞いていました。もしかして認知症かも？と悩んでいる方いませんか。あったかはそういった相談窓口にもなっています。一人で悩まず相談に来てくださいね。

## ◎歯のお手入れしてますか？

1月14日歯科衛生士さんの講話が行われました。口腔体操や歯磨きの大切さについて学びました。口の中を清潔に保つ事で誤嚥性肺炎を予防、美味しく食べれる事で健康を維持出来ます。元気である為にとっても大切な事ですね！皆さん歯磨き出来ていますか？続けて磨きましょうね



## ～2月の予定～

- 月曜日・木曜日 筋力低下予防・セラバンド体操
  - 月曜日・金曜日 外出支援（買い物等）
  - 火曜日 カラオケの日
  - 2月10日：10時半～睡眠講話
- 男性の利用者増えてます！皆さんも参加しませんか？

