GH 花小町もろえたより

令和 8 年 10 月号　（No. 102）

皆様、お変りございませんか？仕事柄、話題は“ｲﾝﾌﾙｴﾝｻﾞ注意報”が、県が統計を取り始めて最速の 10/7 に発令されました。 秋口は旅行や、観光客や人が多い場所から帰ったら感染したみたいだったのが、今や小学校で流行、中高生が下の兄弟姉妹から感染、大人は家族や職場で感染した等、身近な所が感染経路になっています。くれぐれもご注意ください。幸いｸﾞﾙｰﾌﾟﾎｰﾑでは入居者様・職員共々、元気に過ごせています。また、涼しくなったのに寝つきが悪い・起きにくい、本調子じゃないと感じ、お過ごしの方は“秋ﾊﾞﾃ”かも？　気候変動になってからは全季節で“ﾊﾞﾃ”を耳にします。統計上、各季節、50%～70%の方々が“ﾊﾞﾃ”を感じてるそうです。“秋ﾊﾞﾃ”には秋の恵みがもたらす“食欲の秋”でﾊﾞﾗﾝｽ良く美味を堪能し、“ｽﾎﾟｰﾂの秋”“行楽の秋”“芸術の秋””読書の秋”で適度に心身を刺激し“睡眠の秋”で休息をとりながら、不調を解消していけると良いですね！

入居者の皆様が、お元気なのは、しっかり召し上がっているからかもしれません。

これから実りの秋を満喫しながら“冬ﾊﾞﾃ”に備え体調を整えて行きましょう！

さて、平成８年、厚生科学研究所で口腔と体の健康の関係で８０才の高齢者対象の統計分析の結果、歯の喪失が少なく、よく噛む事ができてる方は生活の質、活動能力も高く運動視聴覚にも優れていることが明らかになりました。そこで高齢になっても健やかで楽しい生活をと、『8020』運動、80 歳まで 20 本の歯を保ちましょうが提唱されました。ここ最近は、口腔の不衛生な状態が全身に及ぼす悪影響について糖尿病、心疾患、誤嚥性肺炎、栄養状態、生活の質に大きく関わっている事が判明しています。今月のコラムは、週に 1～2 回勤務の看護師のＨ・Ｉさんです。職業柄、『ハチマルニイマル』運動のお手本のようなコラムです。

“良い歯、良い食事、良い人生”本当に見習わねばと思います。



「芸能人は歯が命」という CM がありましたが、いまや「全人類、歯が命」の時代ですね。年を重ねる程、好物を自分の歯で噛みしめる喜びが身にしみます。全身の病気や見た目の若々しさもお口の健康が深く関連しているそうです。

そこで大切なのが自分に合った歯ブラシ選びです。私は現在、歯科医院の勧めやネット検索でお気に入りを見つけ、３本の歯ブラシを愛用しています。



まさに歯ブラシは私にとって、毎日かかせない健康グッズとなっています。未来の私自身の健やかな笑顔のための相棒です！！



予　定



第 2･4 月曜日　合唱クラブ

11 日(日)諸江八幡神社　秋季祭礼
子供神輿･巫女舞

12 日(月)金沢クルーズターミナル
客船寄港見学

14 日(水)　運　動　会

15 日(木)もろえ児童クラブによる
ハロウイン行列

インフルエンザ接種券について

金沢市から接種券が発送されました。
花小町で接種希望の方は、接種券を早急にご持参願います。尚、接種を希望されない方は、施設へご連絡お願いします。

【ＧＨ　９月の花小町ギャラリー】



２ヶ月ぶりのﾌﾗﾜｰｱﾚﾝｼﾞﾒﾝﾄ教室、
施設を飾るお手伝いとして、
皆さん、順番に参加
いただいています。










今年の十五夜は９月 25 日(金)、でも天文学的な満月は９月 27 日(日)の深夜。十五夜と満月がずれる珍しい年だったそうです。花小町では９月 25 日の雲が切れた東の空に小さく天空に浮かんだお月様を短い間でしたが　堪能できました。














月見団子のかわりに“おはぎ”を作り
餡ときなこで食べ比べ。



















９月の花小町

いつもの家事やお買い物の合間には、
夏に活躍した浴衣の手入れ、またｱﾙﾌﾟﾗｻﾞへ出かけｲﾍﾞﾝﾄ見物、ﾐｬﾝﾏｰの職員とﾐｬﾝﾏｰの伝統踊りを教わる内に盆踊りとｺﾗﾎﾞ？出張握りずしの職人さんと楽しい時を過ごしながらお寿司を堪能するなど、あっという間に過ぎました。





面会は事前予約をお願い致します。玄関ホールでの面会は、高校生以上の方３名様迄です。　それ以上の人数、または、お子様連れの場合は要相談でお願いします。感染予防にご理解とご協力の程、よろしくお願い致します。

グループホーム　花小町もろえ
〒920-0016　金沢市諸江町中丁 154 番地１
TEL：076-214-7007　FAX：076-222-1440