

# 日の出デイサービスセンター便り

社会福祉法人  
東京蒼生会

2026年 4月号

桜が咲き始め、ようやく春本番となってまいりました！  
新しい年度のスタートに心が弾みますね。  
日の出では今月も穏やかで笑顔あふれる時間を大切にしていまいます。



## 3月の活動

### ひなまつり



### ～生花～



### 春の防災訓練



防災訓練では、利用者様と共に、実際に災害にあった時の対応と、ビデオ鑑賞による情報共有等を実施しました。



## 3月の郷土料理～岐阜県～



- ◀ ごはん
- ◀ すまし汁
- ◀ 鶏ちゃん焼き
- ◀ 焼豆腐の煮物
- ◀ じゃが芋のごま和え

### 日の出農園



チューリップが咲きました！

## 健康マメ知識コーナー

### 誤嚥・窒息予防について

高齢者が食事の際、飲み込みにくい食べ物として、水分が少ない食べ物があります。  
(例：パン・イモ類・ゆで卵の黄身など、パサパサとした食べ物)  
食べ物の水分が少ないと、唾液と混ざりにくい飲み込みにくく、のどに詰まったり、おせたりしやすくなります。では、どのようにして飲み込みやすく出来るでしょうか？

◎マヨネーズ・ドレッシングなど水分やトロミのあるものと和える。

◎一口の量はティースプーン1杯程度に。

◎椅子に深く腰掛け、少しあごを引いた姿勢で食べましょう。

◎食事を飲み込みやすくする飲み物の温度は、やや冷たく(4～10℃程度)。

(適度な冷たさは、口やのどを刺激し、嚥下反射をなめらかにする効果があります。)



## センターよりお知らせ

### 新規職員紹介

3月からお世話になってます、音田百代(おとだ)です。  
千住北域に住んでいます。よろしくお願い致します。



音田百代さん

### 救命措置講習を実施しました

当センターでは、介護全般にまつわる必要な知識を定期的に職員が講習を受けるようにしております。

今回は緊急事態に備えた心臓マッサージ・AEDについての講習を行いました。



足立区日の出デイサービスセンター  
TEL 03-3870-1121

