

デイサービス空き状況

月	火	水	木	金	土
△	△	△	○	○	△

宿泊デイサービス空き状況

月	火	水	木	金	土
△	○	△	○	○	○

○空きあり △若干空きあり



心も体も温まる豚汁作り

梅 春の一句



デイサービスの様子は
こちらをご覧ください

1日体験利用、施設見学、宿泊デイサービス等
随時受付しておりますので、お気軽にご相談下さい。

ルアルデイサービス ひたちなか

〒312-0061

ひたちなか市稲田41-1 ☎ 029-229-0277



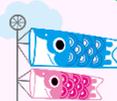
3月の予定

- ◆ 2日 春の三色あんこ包み
- ◆ 10日・11日 ニュースポーツ☆
ラダーゲッター
- ◆ 19日 お抹茶をたしなむ会
- ◆ 23日～28日 ネモフィラの壁画



4月の予定

- ◆ 1日～7日 春の山の風景の壁画作り
- ◆ 8日 ビンゴ大会でスイーツゲット☆
- ◆ 14日 焼きたてホットケーキに
アイスを添えて♡
- ◆ 27日～30日 カラフルこいのぼり



ルアルだより

令和7年12月15日発行

2
February

言語聴覚士 (ST) より

まだまだ寒い日が続いていて暖房が欠かせない季節ですね。
また湿度も下がり、お口の中が乾燥しやすくなります。
乾燥すると口臭や虫歯、歯周病のリスクも高まります。
唾液腺マッサージで唾液の分泌を促し、お口のネバつきや
乾燥を防ぎましょう。
食事前など唾液が必要な時に行うとより効果的です。



耳下腺



4本の指を上の上奥歯辺りにあて、
後ろから前に円を描くように回す

顎下腺



耳の下から顎まで、骨の内側の
柔らかい部分を順に押ししていく

舌下腺



両手の親指を揃えて、顎の骨の内側を
10回ほどやさしく押し上げる。