



# のぎく

だより



## “ 今日は何の日（5/9）？ ～ アイスクリームの日 ～ ”

1964（昭和39）年の今日、現・一般社団法人日本アイスクリーム協会が「アイスクリームデー」と決め、東京都内の施設や病院などにアイスクリームをプレゼントしました。このことにちなみ、翌1965（昭和40）年の同日に制定されました。

### 【日本人が食べた初めてのアイスクリーム】

日本人が初めて食べたアイスクリームは、江戸時代末期の1860年、日米修好通商条約の書類を交換するために派遣された使節団一行が、アメリカ船の中で提供されたものだといわれています。

その後、1869（明治2）年、使節団の一人町田房蔵が神奈川県横浜市の馬車道通りに開いた店で、日本で初めて製造したアイスクリーム「あいすくりん」を発売しました。



## “ ～ 口腔ケアの日 ～ ”

「こう（5）くう（9）」（口腔）の語呂合わせにちなみ、一般社団法人日本口腔ケア学会により制定されました。歯磨きや義歯の手入れなどの口腔ケアを行い、口の中を清潔に保つことは、体や心の健康を保つことにつながります。

### 【口の体操】

口周りや舌の筋力を鍛えることで、食べ物が飲み込みやすくなったり、唾液が出やすくなったりします。無理のない範囲で、次の体操をしましょう。

#### ・口を開けたり閉めたりする体操

1. ゆっくりと大きく口を開ける  
（そのまま10秒間保つ）
2. 口を閉じて休む（10秒間）
3. 1、2を繰り返す

#### ・舌の体操

唇を閉じたまま、舌で歯をなぞるように動かす



1



2





# “ 今月のご当地グルメ ”



全国のご当地グルメが  
食べられるよ！みなさん！  
お待ちしております！  
黒豆おこわ（富山）  
たら汁（富山）  
鶏ちゃん（岐阜）  
おすわい（富山）  
栗きんとん羊羹（岐阜）



お花見メニュー



# “ 誕生者のみなさん おめでとうございます ”



貝森清一郎様



田嶋 英行様



兜森 キミ様



佐々木ミサ様



浪岡 ハル様



浅利 陽子様



田山 サワ様



櫻庭 和子様



三浦百合子様



阿部 一郎様

# “ のぎくの風景～おやつ作り・ドライブ・レクリエーションなど～ ”

