



今月の『お役に立ちます!』

「唾液腺マッサージ」をしましょう

口が乾燥すると話しにくくなります。いつまでもしっかりと話すことができるように、唾液腺マッサージをしましょう。

①指全体で、上の奥歯のあたりを後ろから前に円を描くように10回なでる。



②親指をあごの骨の内側のやわらかい部分に当て、あごの下から耳の下まで少しずつ押しながら5回ずつ押す。



③両手の親指をそろえて、あごの下から軽く10回押す。



※食事前に行うのが効果的!
お食事前に行うと、唾液の分泌が促され、お食事のための準備が整ったお口に近づきます。

年間恒例行事 新年会 1/15(水)、16(木)
カルタ取り大会開催!



新年のお楽しみ、カルタ取り大会!
笑いあり、怒りあり(?)の真剣勝負!
楽しい二日間でした。



視線で教えていますけど。。。

速さが勝負ですよ

ここよ!ここ!
早く叩いて!

トレーニング風景

個人のメニューに添って
日々、頑張ります



腰、膝、腰、膝
意識して歩きましょう

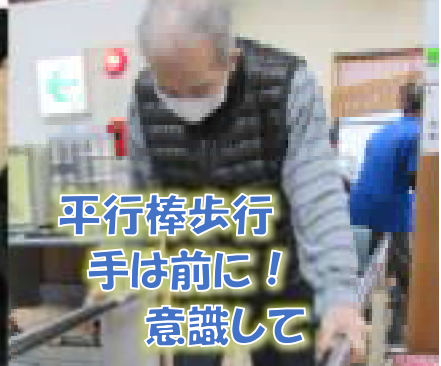


一番人気の
ニューステップ
安全かつ簡単に
全身運動ができます

バランス訓練中
向きを変えても
フラつきがないように
訓練します



口腔体操
よく声が出ていますよ!



平行棒歩行
手は前に!
意識して

行事予定

★年間恒例行事★

2/3(月)
恵方巻き作り、豆まき

◇月間レクリエーション◇

2/19(水)
ストラックアウト

●歳カフェやはたでお茶を
2/25(火)

◇やはた空き状況◇

	月	火	水	木	金	土
空き人数	3	5	2	5	2	1

※体験、見学募集中です。
相談員にご相談下さい。
担当: 桑名