

播磨町 デイサービス

書 片岡 京子

令和 八年 一月号

発行元
播磨町
デイサービス
センター

書初め

新年を迎える1月8日、十四日の二日間書初めを行いました。皆さん新年らしい言葉を思い思に真剣に筆を走らせ、「これは失敗やわ…」「どうしたらうまく書けるんやろう…」などと話ながら書いてくださいました。



浅田 陽子



初詣

1月6日7日に二見の御厨神社に初詣に行きました。二日ともお天気に恵まれ無事お参りができました。



森井 理香

注意すべき点・・大きく口を開けるのが難しい人や、あごが鳴る、外れやすいといった場合は「あ」は控え、「いうべ」のみにしましよう。声を出したあとは、耳を引っ張つたり、耳の穴に指を入れてスポットと抜いたり、耳周囲も刺激するとさりにスッキリします。疲れが抜けない、元気がでないと思う方、お家で続けてみてはいかがでしょうか。

1月生まれの方々



【梅】
梅の木に 花が咲いたよ 春近い
【わかさぎ】
わかさぎの 泳ぐ姿が 美しい
K・I

【節分】
鬼は外福は内 はしゃぐ豆まき 孫の声
T・O

あいうべ体操は全身の健康に効果が期待できます

① 口呼吸の改善と鼻呼吸の促進・・口呼吸は乾燥した冷たい空気を直接吸い込みます。鼻呼吸にすることで加湿・加温・異物除去がされ、風邪やインフルエンザなどの感染症を予防します。

② 嘸下機能の維持、向上・・舌や口周りの筋肉を鍛えるため、飲み込む力がつき、誤嚥性肺炎の予防になります。

③ 口腔乾燥(ドライマウス)の改善・・唾液の分泌が促され、口の中が潤い、虫歯、歯周病の予防にもつながります。

④ 感染症予防・・免疫力向上、口内環境改善により、風邪・インフルエンザ・新型コロナウィルスなどの感染症を予防します。

⑤ 美容効果・・ほうれい線や頬のたるみ、シワの改善、小顔効果が期待できます。脳の活性化と自律神経の調整・・脳の血流改善や自律神経の乱れ改善にもつながるとされています。

