

播磨町デイサービス

書片岡 京子

令和 八年 二月号

発行元
播磨町
デイサービス
センター

書初め

新年を迎え一月八日、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い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。

最後にはみんなで品評会。どの作品を出展するのか選びました。みんなで選んだ作品は『ふれあい書道展』へ出品します。毎年多くの作品が表彰されており、今年は十四作品出展されます。三月に表彰状が届くので楽しみです。

浅田 陽子

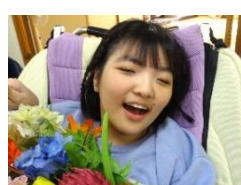
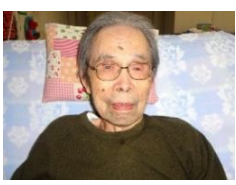


初詣

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。



1 月生まれの方々



【節分】

鬼は外 福は内 はしゃぐ豆まき 孫の声

T・O

節分の 神社の豆まき 福は内鬼は外

【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



あいうべ体操で、冬でも元気なからだ作り

あいうべ体操は全身の健康に効果が期待できます

① 呼吸の改善と鼻呼吸の促進・・・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 嚥下機能の維持、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・新型コロナウイルスなどの感染症を予防します。

⑤ 美容効果・・・ほつ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。

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、「いいうべ」のみにしましょう。

声を出したあとは、耳を引っ張ったり、耳の穴に指を入れてスポッと抜いたり、耳周りも刺激するとさらにスッキリします。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。

森井 理香

