

ありがとう
27th
皆様と共に

社会福祉法人伊賀市社会事業協会 ときめきニュース かしの木ひろば

第325号

空も高く、秋の訪れを一日一日感じるようになりました。

新型コロナウイルス感染症による緊急事態宣言が9月30日で終了しましたが油断はできません。ワクチン接種が済んだ方もいらっしゃると思いますが、気温が下がり、空気が乾燥してくると再び感染者の増加が心配になるところです。

季節の変わり目でもありますので、引き続き感染対策を意識して頂き、ご自愛ください。職員も改めて気を引き締めて参ります。

「10月の予定」



- 10月7日(木) 音楽療法 ♪ 藤森裕子先生
♪ 前田美佐先生
- 10月12日(火) お茶の会
- 10月25日(月) 避難訓練

「今月のヘルパーレシピ」



『鮭とポテトのマヨポンオープン焼き』

【材料】(2人分)

- 鮭・・・2切れ
- 塩コショウ・・・適量
- ジャガイモ・・・1個
- きざみネギ・・・適量
- マヨネーズ・・・適量
- ポン酢・・・大さじ2
- チーズ・・・適量



【作り方】

- ① ジャガイモを薄切りにし、レンジで3分ほどチンする
- ② 鮭に塩コショウをし、ジャガイモ、きざみネギを乗せ、マヨネーズとポン酢をかけ、チーズをのせる
- ③ 200度のオープンで20～30分ほど焼いて完成

ヘルパーより

口の周りの筋力で表情豊かに

新型コロナウイルスの感染拡大により、私たちの生活には大きな変化が起きました。

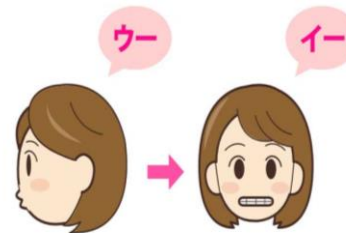
日本歯科医師会の調査では、いつもマスクをすることにより「人と話すことが減った」と感じる人が6割を超えるそうです。人との会話がへり、口を動かす機会がへり…、表情も乏しくなる…。それは健康にも大きな影響が出てきます。

口の周りの筋力の衰えは、心身の老化につながり、食べることに支障がでてくる場合があります。

ご紹介するのは日本歯科医師会で推奨しているお口のまわりの筋肉をきたえるトレーニングです。とても簡単です。

お口・舌の動きをスムーズにする体操

唇とほほの体操



- ① 口をすぼめ、「ウー」の形に。
- ② 「イー」と横に開く。



- ほほを膨らませた後、すぼめるという動きを数回する。
(水はなくてもOK)

パタカラ体操



- ① 「パ」…唇をはじくように
 - ② 「タ」…舌尖を上の前歯の裏につけるように
 - ③ 「カ」…舌の奥を上あごの奥につけるように
 - ④ 「ラ」…舌を丸めるように
- 各発音8回を2セット行なう。

マスクの中で顔の体操をしてみませんか。

お口の周りの筋力を鍛えることでいきいきとした表情を取り戻しましょう！