

日	月	火	水	木	金	土
1	2 理美容 カラオケ 発声の会	3 理美容	4 理美容 読み聞かせ	5	6 朗読 14 時 書道 山口先生	7 理美容 カラオケ 絵手紙
8	9 カラオケ 発声の会	10	11 ハーモニカ 演奏会	12 理美容	13 折紙教室 13:00~	14 カラオケ 書道自習
15	16 カラオケ 発声の会	17 誕生日会	18 読み聞かせ	19 書道自習	20	21 カラオケ 絵手紙
22	23 カラオケ 発声の会 クリスマス会	24 書道自習	25 	26	27 折紙教室	28 カラオケ
29 グリーンルーム 休業日です	30 グリーンルーム 休業日です	31 グリーンルーム 休業日です	2020/1/1 グリーンルーム 休業日です	1/2 グリーンルーム 休業日です	1/3 グリーンルーム 休業日です	1/4 カラオケ

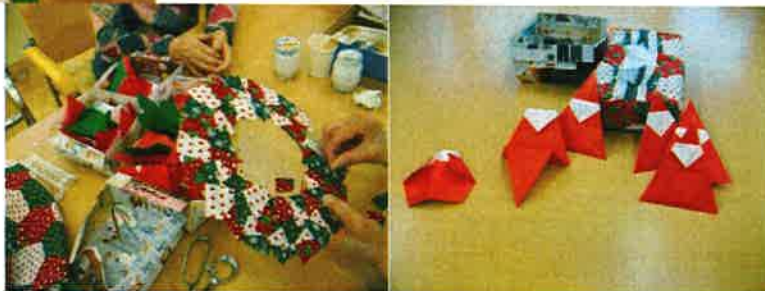
# 十二月

グリーンルーム

2019. 12



グリーンルームでは日頃から手先や頭を使う事を意識していただきながら  
小さな作品作りを通して大きな一つの作品に仕上げる試みも行っております。  
折紙教室もその一つであります。



12月の花として掲載しましたポインセチアの花のように見えるのは赤く色づいた葉になります。ご存知の方もいらっしゃるでしょう。それにしてもクリスマスを連想させる温かみのある植物ですね。今年もあっという間に師走です。年末年始はご家族やお仲間とワイワイする時間も増えますので、健康管理にはくれぐれもお気をつけて、お体ご自愛下さい。

グリーンルーム一同



冬を元気に乗り切るにはお口を鍛えましょう♡

しっかりと食事をとることが元気の秘訣。

食べることは命の基本です。あまり体を動かさない人でも食べて体力がつくと動けるようになってきます。グリーンルームでもお食事の前に行っておりますので、年末年始のお休み中もご自宅で行ってみてください。

唾液腺マッサージ



**耳下腺**  
耳の下より少し前の位置に3本の指をあて、そこを中心に円を描くように指を回します。強く押さず、ゆっくりと回すのがポイント。2分以内で10回以上繰り返します。



**顎下腺**  
握りこぶしをあごの下にはめ込むようにして接触させます。首のほうから手前に向かってこぶしを動かします。これを10回以上繰り返します。



**舌下腺**  
親指を立てて、あごの下から舌の部分を優しく押します。強く押すと痛みをともなうことがあるので注意が必要です。これを7~10回ほど繰り返します。

パタカラ体操



鍛えるのは  
**唇を閉じてこぼさない力**

破裂音の「パ」は、唇をしっかりと閉めて発音します。唇は食べ物を口の中に取り込んで、こぼさないようにする役割があります。唇を閉める筋力を鍛え、食べ物を口からこぼさないようにします。



鍛えるのは  
**舌で飲み込む力**

「タ」は舌を上あごにしっかりとくっつけて発音します。食べ物をかむときや、飲み込むときには、舌の全面が上あごにくっつく必要があります。舌の筋肉のトレーニングになります。



鍛えるのは  
**のどから食道へ送る力**

「カ」はのどの奥に力を入れて、のどを閉めて発音します。食べ物を飲み込み、食道へ送るには、一瞬呼吸を止める必要があります。この動きが誤嚥せずに食物を食道に送るトレーニングになります。



鍛えるのは  
**舌の奥に運ぶ力**

「ラ」は舌を丸め、舌先を上の前歯の裏につけて発音します。食べ物を口の奥まで運び、飲み込みやすくするには、舌がよく動く必要があります。食べ物を口の奥へ運ぶための舌の筋肉トレーニングです。

今月の壁画 紅葉の樹木



流行前のワクチン接種・お薬手帳



インフルエンザウイルスに感染し発症しても重症化しないようワクチン接種をしましょう。グリーンルームで服用する薬に変更のあった時は必ずお薬手帳をご持参下さい。

インフルエンザの予防接種をされた方はインフルエンザ予防接種済証をお持ち下さい(コピーとりお返しいたします)

感染予防のためにしっかり手洗い・うがいもしましょう!

