

デイサービスセンター黒条通信



8月行事 絵はがき作り



8月11日～8月13日の3日間、ステンシル技法
で絵はがきをつくりました。

9月号
第74号
令和2年9月1日発行



① 好きなステンシル(型)を選ぶ



② 型を合わせて色を付ける



③ 完成



加齢に伴い口周りの筋力が衰えてくると、噛むことにも影響がでできます。

そこで、筋力の低下を予防する「パタカラ体操」を紹介します！
食前に「パパパ」「タタタ」「カカカ」「ラララ」と3回程繰り返すと噛む力が向上し、唾液の分泌も促進され、お口の乾燥や口臭予防につながります。

お家でもやってみてください。

～機能訓練指導員より～

パ 口唇を閉じる



カ 口蓋の奥に舌の付け根付近をつける



タ 口蓋に舌先をつける



ラ 巻き舌にして口蓋に押し当てる



皆で育てたヒマワリが
きれいに咲きました



社会福祉法人 朋友福祉会
デイサービスセンター黒条

〒940-0007

新潟県長岡市黒津町 381 番地

TEL 0258-22-6530

FAX 0258-22-6535

URL → [http:// houyuu-fukushi.jp/](http://houyuu-fukushi.jp/)