

2018年

10月



みずいろ
ジャージ
だより



お口の筋力UPで楽しい食欲の秋を

朝夕心地よい風が吹き、季節の移り変わりを感じる頃となりました。

秋といえば、食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋など一年でも行事やイベントが多い季節。中でも**実りの秋**ということで今回は**食欲の秋**に注目し、美味しく食べる為の嚥下(えんげ)体操をご紹介します♪*

パタカラ体操



かんたん♪

方法はとっても簡単で、『パ』『タ』『カ』『ラ』この4文字を10回程声に出して言うだけでいいです。なぜこの4文字なのかというと『パ』は唇を閉じることで食べ物をこぼさない動き、『タ』は食べ物を押しつぶして飲み込む動き、『カ』は食べ物を食道へ運ぶ動き、『ラ』は食べ物を運んで飲み込みやすくする動き。と普段の食事の際に使う動きと近い動きをしてくれるためです。

是非、嚥下(えんげ)体操を行って美味しい秋の味覚を楽しみましょう♪

介護予防教室

食欲の秋

あら、カイゴロー

お肉ばかりじゃ良くないわ

パワパワ♪

緑、黒、赤とか

栄養バランスも整いやすいわよ

彩りよいメニューにすれば

介護予防や認知症のことか

あおぞらの教室で、色々教えてくれるんや

詳しくは、あおぞらへ電話してね

楽しい！無料で

行かな

知っとなよ

それ位も

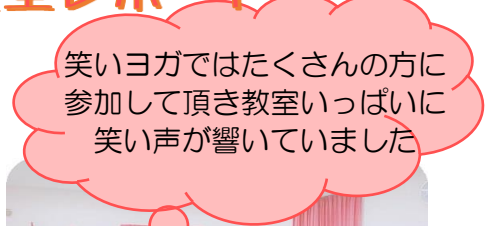
ご近所さん!



～ 介護予防教室レポート ～



認知症の講座では皆で脳のトレーニングを行い脳の活性化を☆



笑いヨガではたくさんの方に参加して頂き教室いっぱい笑い声が響いていました

医真会の近く弥生会館で行ってます!

日程	テーマ
11/8(木)	笑いヨガ
2019年 3/14(木)	エンディングノート

養成研修のFace Bookはじめます



あおぞら

八尾市地域包括支援センターあおぞら
(校区高齢者あんしんセンターあおぞら)
在宅介護支援センターあおぞら
介護職員養成研修センター

072(948)8222
072(948)3375

広報担当: 田中・湯浅・田邊