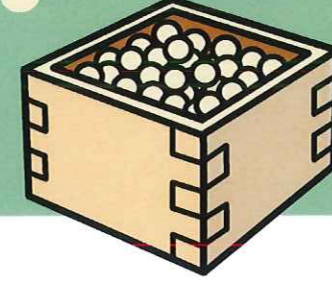
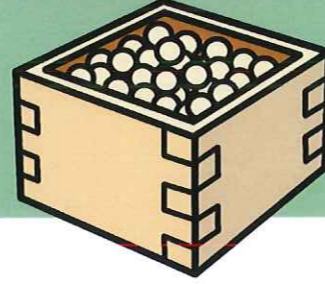
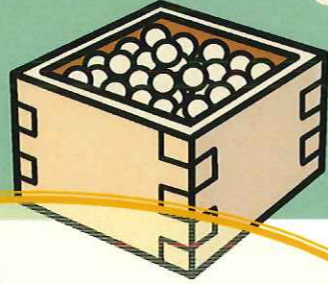


# やまと通信 2月号



今年の元日の昼食です。

メニューは、帆立ご飯・梅金柑蜜煮・黒豆・ねじ梅  
銀ヒラスの木の芽味噌焼き・蟹グラタン・雑煮 他  
と豪華でした。おやつには、鶴と亀の和菓子です。  
皆で福笑いをしてお正月からにぎやかでした。



2月は、お汁粉を利用者様と  
作って食べる予定です。  
お楽しみに！



## 口の筋力アップを促進する「パタカラ体操」をご紹介します。

食べ物ははこぶ力、飲み込む力がつだけでなく、入れ歯の安定にも効果があるそうです。  
それぞれの発音で鍛えられる部分を説明します。

- 「パ」 唇を閉じる筋肉強化で食べこぼさない
- 「タ」 食べ物を押しつぶす、飲み込むために必要な動き
- 「カ」 喉を閉める動きで誤嚥予防
- 「ラ」 食べ物をのどの奥へと運ぶために必要な動き



口を大きく動かして、「パパパパ、タタタタ、カカカカ、ララララ」と5回ずつ  
言います。発音はできるだけ大きく、はっきりと。ぜひ食前に行ってみてください。

リハビリ 伊丹

### 2月の行事予定

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1日	2日	3日
福は内・鬼は外 早くも節分の時期です						
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
皆で楽しもう！ ゲーム遊び						
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
体を使おう！ 棒体操・ストレッチ体操						
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
頭を使おう！ 漢字・算数プリント						
25日	26日	27日	28日			
みんなで頑張りよう！ 壁画作成						

### 利用状況 1月31日現在

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
A(10時~15時)	△	○	○	○	○	○	
B(9時~16時)	△	○	△	○	△	○	○

○:利用可能 △:定員残少数(お住まいの地域により要相談)

社会福祉法人 大和福寿会  
介護老人保健施設 やまと塩竈  
通所リハビリテーション  
事業番号：0450380027  
〒985-0087 塩釜市伊保石 20-1  
TEL：022-363-3211  
FAX：022-361-8408  
HP：http://www.yamato.or.jp

