

ここから元気通信 3月号

♡バレンタインのスペシャルおやつ♡



ここからキャンパスでは2月14日のバレンタインデーに、かわいいロールケーキのおやつを皆さんにふるまいました！運動で疲れた身体には甘いものが染みますね！大変好評だったので、また来年も張り切ってやっていきたいと思います。楽しみにしてください！

口腔体操コーナー 『パタカラ体操』

パタカラ体操はお口の代表的な体操の一つで、食べ物を上手にのどの奥まで運ぶ一連の動作を鍛えるための、発音による運動です！



このように大きく口を開きますよ！

パンダになっちゃった
福井さん



「パンダのたからもの」という言葉の中には「パタカラ」が入っています。

大きな声ではっきりと「パンダのたからもの」と言ってみてください！

パ

「パ」は唇をしっかりと閉めて発音します。「パ」の発音で唇を閉める筋力を鍛えて、食べ物をお口からこぼさないようにします。

タ

「タ」は舌を上あごにしっかりくっつけて発音します。食べ物を押しつぶしたり、ごっくんと飲み込む筋力を鍛えます。

カ

「カ」はのどの奥に力を入れて、のどを閉めることで発音します。誤嚥せずに食べ物を食道に送るトレーニングになります。

ラ

「ラ」は舌をまるめ、舌尖を上の前歯の裏につけて発音します。食べ物をのどの奥へ運ぶための舌の筋肉を鍛えます。

くさか鍼灸師のツボ講座

梅の香りが爽やかに漂う今日この頃ですが、花粉症の方には鼻水やくしゃみで苦しい季節でもあります…。今月は「アレルギー性鼻炎」に効果的なツボ『尺沢』をご紹介します。

↑親指側



場所

肘を曲げると出来るシワの上で、シワの中央から指2本分親指側にいった、かたい腱の外側にあるツボ（効くところがツボです）

押し方

左右の尺沢を押してみても、より効く方をしっかりと押しましょう。親指でコリをほぐすようにグリグリと押ししてみましょう。



～キャンパスの皆勤賞～



ここからキャンパスには、約160名の利用者様がいますが、
1月の皆勤賞は78名！
2月の皆勤賞は77名もいました！
コロナ禍でもこんなにたくさんの方に来て頂きました！
来月も頑張っていきましょう！

文芸欄

如月は「衣更着」「生更ぎ」老（おい）二人

ここから己斐 片岡裕恵

切り株にしかと芽吹けり樟若葉

ここから阿品 澄音

猫の手のおそろるおそろるや皺あられ

ここから阿品 永野昌人

山の端に残月残し走る雲

キャンパス 文香

雪景色庭の草木が化粧してる

扉開けば白い光り飛びこめり

キャンパス 幽翠

寒晴れの日溜まり中に乳母車

キャンパス りつ子