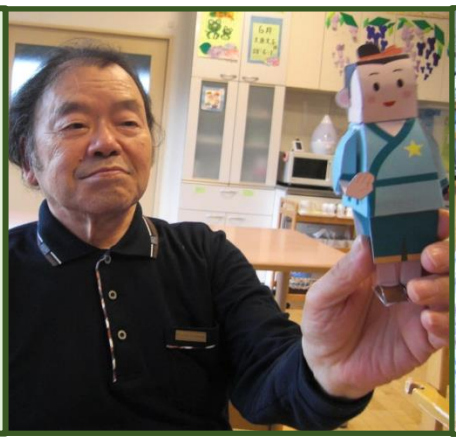
つくしの郷からこんにちは
～8 月号～

今年は例年にない暑さが続いています。
熱中症や脱水症に気を付けてお過ごし下さい。

7月の活動

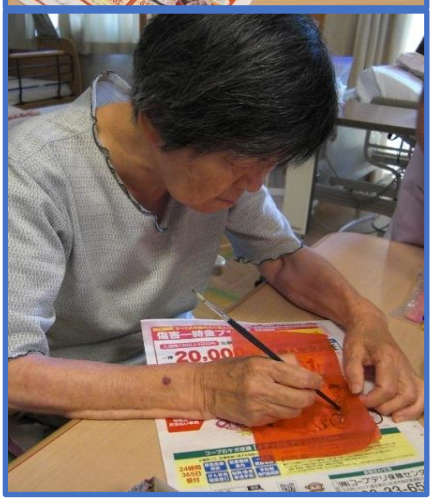
七夕

天の川の装飾と短冊に願い事を書いてかざりました。
短冊には家族の健康を願うものや夫婦の愛が書かれたものもありました♡



水切り絵

水を付けた筆で、形をなぞると,手で簡単にちぎれる切り絵！
ハサミの方が楽ね～笑と言う声もありましたが、手で切ると深みのある作品になりました!



ビンゴゲーム

穴はあくのに…！
中々ビンゴにならず、
苦戦😖
やっとビンゴになり、
皆さん景品ゲット！

7月に2回目の舌圧測定を行いました。

４月、７月に行ったつくしの郷の舌圧測定平均値はこちら！

１回目（４月）の測定結果	２回目（７月）の測定結果
15.8 kg	14.2 kg

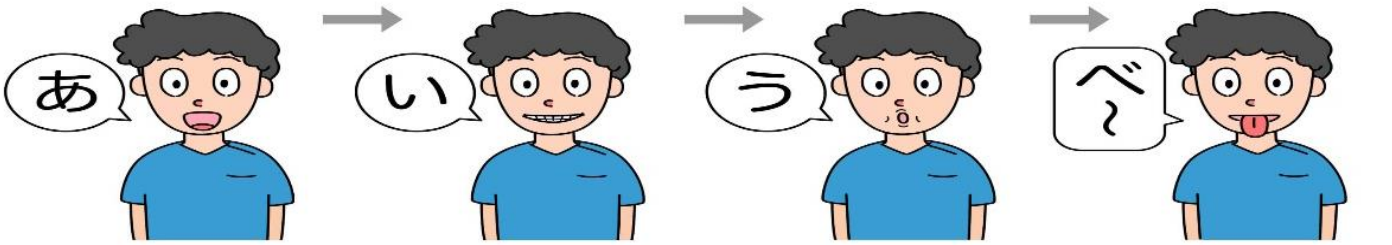
やり慣れない検査で、本来持っている力が出せない方も多かったので、平均値は下がってしまいましたが、数値が上がった方もいました！舌圧の数値は **70 歳以上の高齢者は 20 kg以上**が必要と言われています。今後も、舌圧の維持・向上に繋がる活動を行っていきたいと思います！

ご自宅でもできる体操をご紹介します。

あいうべー体操

・声は出しても、出さなくてもどちらでも可能です。

・それぞれ１秒～以上かけて、ゆっくり大きく動かします。



縦に大きく開きます。口が楕円形になるくらい。

くちの両端を、多きく左右に開きましょう。

唇をとがらせて、ぐっと前に突き出します。

舌があご先に付く位のイメージで、大きく出します。

ぶくぶくうがい

ぶくぶくうがいは口の中の食べかすを取り除くだけでなく、お口の周りの筋肉をアップする効果があります。歯磨きの後に、行ってみて下さい。

デイサービスセンター　つくしの郷
塩尻市広丘堅石 2150-2　　電話：0263-54-0294
発行：　令和　５年度　８月　　(担当：竹村)