令和５年度　第2号

お元気ですか

残暑がきびしい折、体調はいかがでしょうか
朝晩の涼しいかぜ、イワシ雲、虫の声が少しづつ
秋の気配を運んで来ているように感じています。
体調管理に気をつけ、お元気でお過ごしください。

塩尻市社会福祉協議会
地域福祉推進センター
塩尻市大門６番町 4-6
（塩尻市保健福祉センター２階）
☎0263-52-2795

楽しくうたいましょう

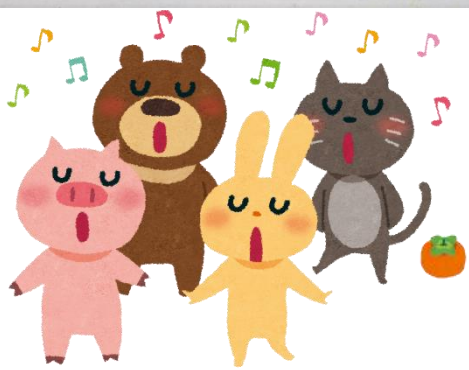
リンゴの唄

1
赤いリンゴに　口びるよせて
だまってみている　青い空
リンゴはなんにも　いわないけれど
リンゴの気持ちは　よくわかる
リンゴ可愛や　可愛やリンゴ

2
あの娘よい子だ　気立てのよい娘
リンゴによく似た　可愛い娘
どなたがいったか　うれしいうわさ
かるいクシャミも　とんで出る
リンゴ可愛や　可愛やリンゴ

3
朝のあいさつ　夕べの別れ
いとしいリンゴに　ささやけば
言葉は出さずに　小くびをまげて
あすも又ねと　夢見顔
リンゴ可愛や　可愛やリンゴ

4
歌いましょうか　リンゴの歌を
二人で歌えば　なおたのし
みんなで歌えば　なおなおうれし
リンゴの気持ちを　伝えよか
リンゴ可愛や　可愛やリンゴ



楽しい脳トレクイズ

この日記はマル（半濁点）テン（濁点）が抜けています。
゜と ¨ を書き加えて正しい文章にしてください。
声に出しながら読むと、分かり易いです。

■月▲日

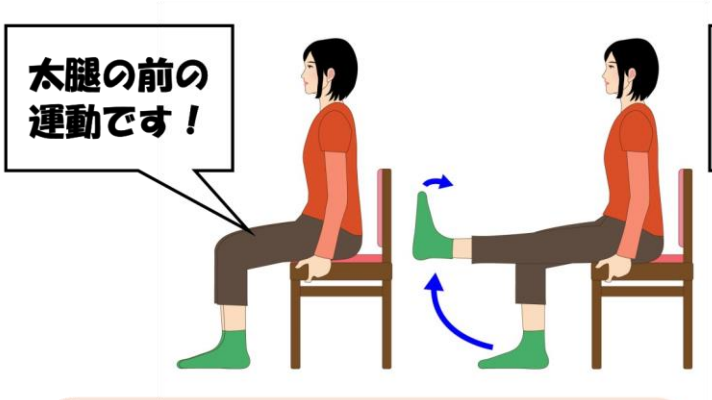
今日は、まこの太郎と花子を連れて
とうふつえんに行き、ハンタとソウの前
て写真をとった。お昼こはんに、チース
ハーカーとフライトホテトを食へた。
しょくこ、みすへの生き物館にいとうして、
ヘンキンにこさかなをあけた。
ヘンキンか気持ち良さそうにおよくすかた
を見て、フールに行きたくなったらしい。
夏休み中に連れていってあけよう。

■月●日

町内のホウリンク大会かあった。思うよう
にヒンか倒れす、かっかりしていたか、
フーヒー賞てハシャマをもらった。
らいけつは得意なケートホールの大会た。
かんはって練習して優勝を狙うそ！

椅子に座って行う運動

①膝伸ばし運動



1. 椅子に座って片足ずつ膝を伸ばし、太ももの前に力を入れます。
2. 左右交互に10回程行います。

①つま先上げ運動

1. 椅子に座って、両足のつま先を上げ下げします。(踵は床につけておく)
2. 15回程行います。

- **呼吸をとめない**
- **運動している筋肉を意識して行う**
- **水分補給を忘れずに**
- **無理なく行う**

オーラルフレイル（口腔機能の低下）予防

パタカラ体操

4つの発音の練習をすることで、唇を閉じる筋力、舌の運動能力、飲み込みの機能を高めることが出来ます。発音に使う口の部位を意識しながら、大きくしっかり口を動かし、速くはっきりと発音しましょう！

パ … 唇をはじくように発音する。
タ … 舌先を上あごにつけるように発音する。
カ … 舌の奥を上あごの奥につけるように発音する。
ラ … 舌を丸め、舌先を上あごにつけて発音する。

各発音8回で1セット、1日2セット行う

早口言葉も唇･頬･舌の筋肉を鍛えて、口の動きをよくするトレーニングになります。3回程度繰り返しましょう。

レベル1　生麦　生米　生卵
レベル2　隣の客は　よく柿食う客だ
レベル3　青巻紙　赤巻紙　黄巻紙

問合せ先　塩尻市役所 健康福祉事業部 長寿課 0263-52-0280　(内線 2133・2131)