

社 協 だ よ り

発行 泉ヶ丘地区社会福祉協議会

令和7年 6月 1 日 第228号

連絡先 総務部長（早坂 胞吉）

6月に入り、街路樹や山々もすっかり新緑に替わり、目にもまぶしく感じられる、今日この頃となりました。また、団地の中の家々の庭には赤や黄色のバラ等、多くの綺麗な花々が咲き誇っており散歩しながら鑑賞して歩くのも楽しくなり心が休まるのではないのでしょうか。

健康維持の為に天気の良い日は外に出て 庭の花の世話や家庭菜園での野菜を育てるのも良いですね。

今月（6月）は18日（水）にほかほか介護予防運動、19日（木）にいきいきサロンが予定されております。また、常盤木学園の生徒さんによるコンサートが7日（土）に予定されておりますので是非足をのばして楽しんで頂きたいと思います



令和7年度第一回

泉ヶ丘ふれあい いきいきサロン 5月15日(木)

・言語聴覚士による講話&手品

誤嚥（ごえん）に気を付けましょう

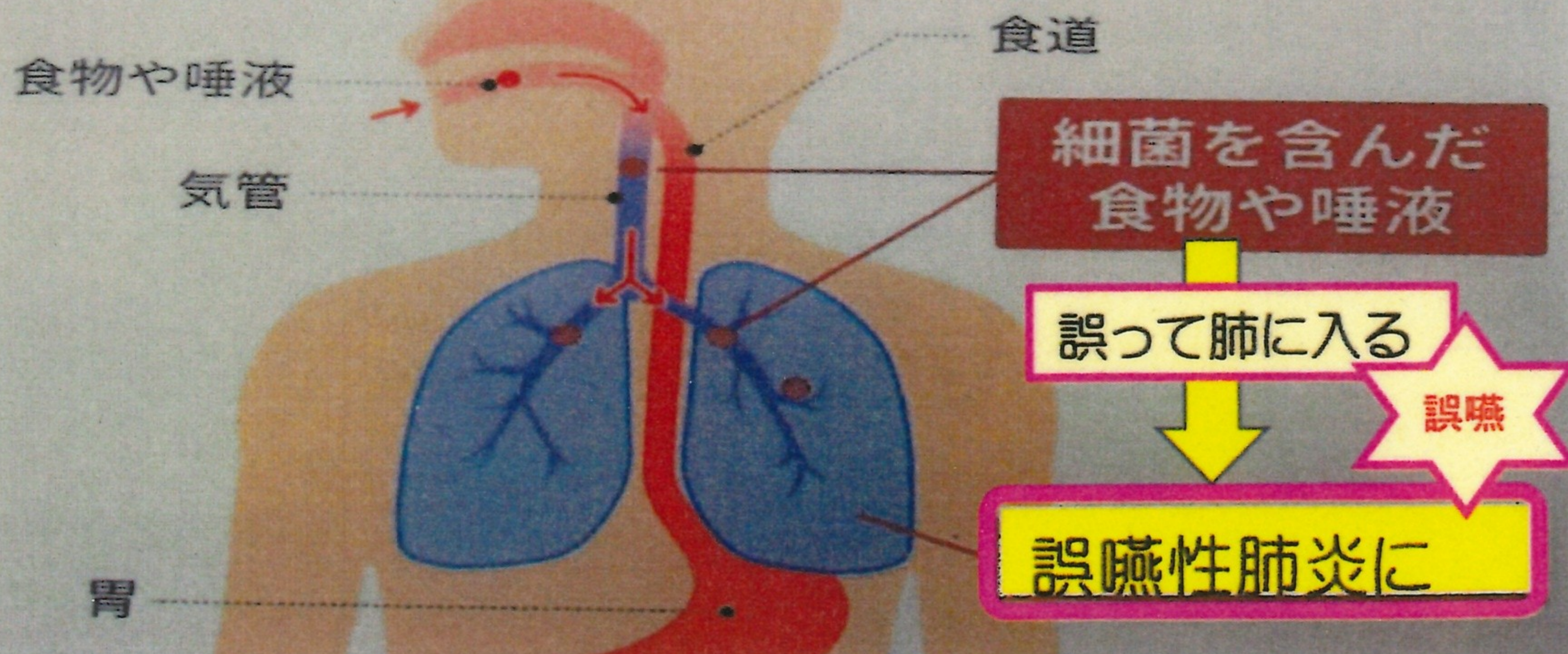


一講師一
涌谷町町民
医療福祉
センター
＊リハビリテー
ション室＊

”言語聴覚士”

門脇 真二さん

飲み込む際に食物や唾液が食道に入るところを、誤って気管に入り肺に送られてしまう状態



誤嚥を防ぐための食べる前の準備体操

①深呼吸

②首を回す

③首を倒す

④肩を上げ下げする

⑤両手を上げ軽く背伸びする

⑥頬を膨らませたりすぼめたり

⑦舌で左右の口角を触れる

⑧息を強く吸って止め3つ数えて吐く

⑨ **パパパパパ**
タタタタタ
カカカカカ
ラララララ
とゆっくり言う

⑩ 深呼吸

同じ言葉を5回繰り返す

鼻から吸って

口をすぼめてゆっくり吐く

(2回繰り返す)

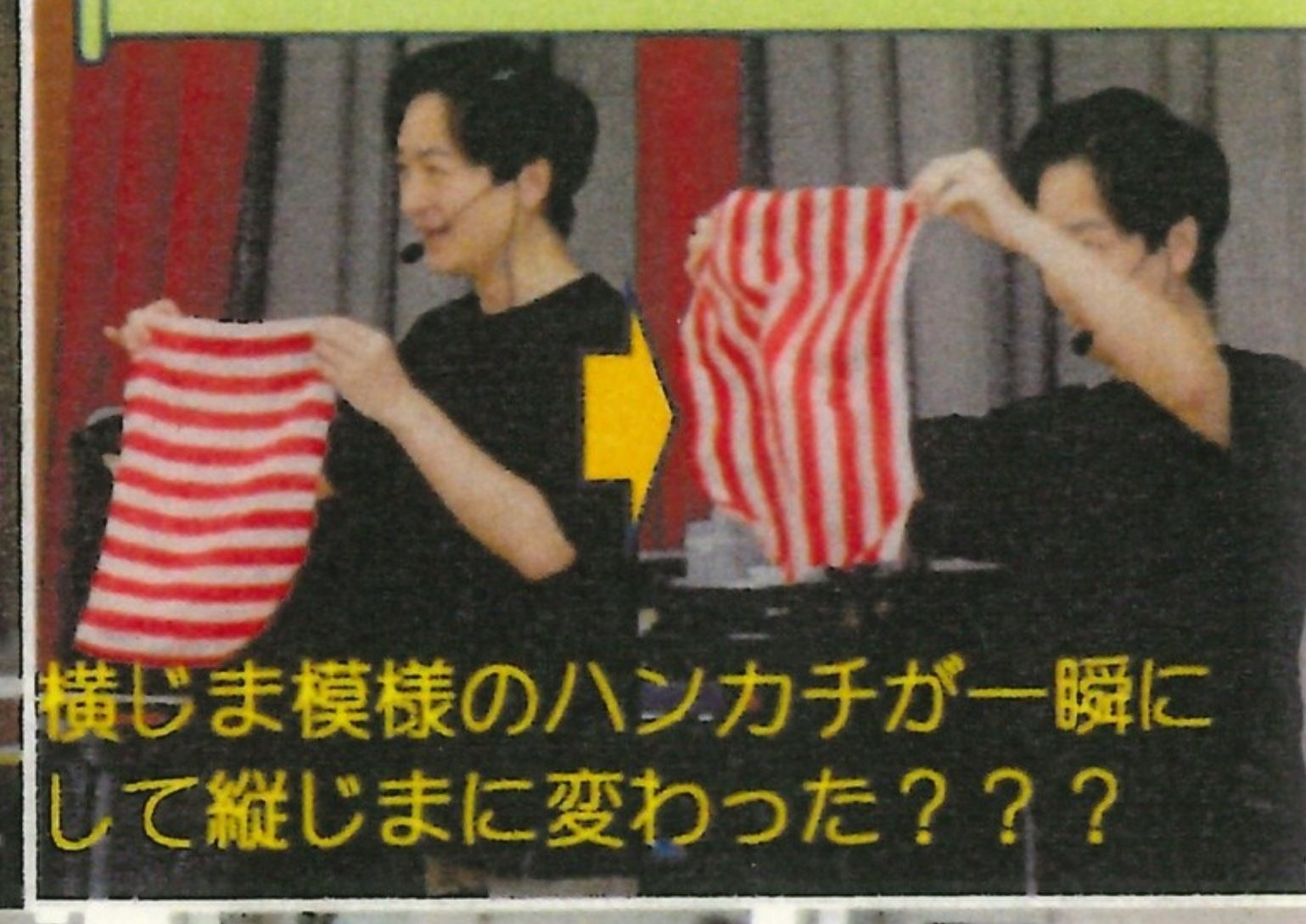
続いて手品の披露です！！



重い鉄のボールがシャモジでした！



大変面白い手品でした



横じま模様のハンカチが一瞬にして縦じまに変わった???



社会福祉協議会で”ボッチャ”を購入しました
早速サロンのお茶タイムに楽しくやってみました！！

ほかほか介護予防運動 5月21日(水)

笑っていきましょー！！



・ストレッチ体操
・筋力トレーニング



・リズム体操
・合唱



グーとチョキでカタツムリを作ろう！！



皆さん楽しく体を動かして！！

*次回 いきいきサロン
6月予定 6月19日(木)
＜グランリーブス＞歌と
ギター演奏



次回 ほかほか介護予防運動 6月18日(水)

5月キラキラサロン (5/30)
親子ヨガ
パパも参加



次回
きらきらサロン
6月27日(金)