

えん わ ちゃ や 緑が和茶屋 日記

本日の来店者
男性：4名
女性：4名



ご協力は、我孫子地区高齢者なんでも相談室、お化粧品ボランティア「りんごの木」さま、きらら歯科さまです。皆さまありがとうございました。

10月17日（月）


朝晩の冷え込みが徐々に厳しくなり、日中は過ぎやすく秋らしい陽気になりました。

今日は、冷たい雨が降っていましたが、体操を楽しみに参加される方や、ボランティアさんとのお喋りを楽しみに来店される方で、和やかな時間を過ごしました。

ミニ講座

☆介護予防体操&口腔体操

〜秋の味覚をしっかりと噛める飲み込む

健康☆からだづくり

「パ・タ・カ・ラ」の言葉を発することで、口を閉じる・舌でつぶす・喉の奥まで食べ物を運ぶ・食べ物を飲み込む作業に必要な口腔内の筋肉を鍛えることが出来ます。介護予防士である菊地先生の指導で、声を出したり笑ったり、座っていても出来る介護予防体操を実践しました。普段は独りで体操をする機会が無い方も、皆と一緒に体操することで体がポカポカになりました。

☆メイクアップ&ハンドケア

ハンドマッサージと、ネイルケアで癒されます。次回は、11月21日（月）です



あいん