



もみのきのきもち

<http://mominokiazumino.com>

健康ツリー

誤嚥を予防する体操をご紹介します。

紹介者/上野

食べる前の準備体操

意義/頸部の緊張をとり
嚥下をスムーズにする

毎食前1セット実施(1~2分)

① 頬を膨らませたりすぼめたり
(2~3回繰り返す)



② 舌で左右の口角を触れる
(2~3回繰り返す)



③ 息がのどに当たるように
強くすして止め、
三つ数えて吐く



④ パパパ
ララララ
ゆーゆー

⑤ 深呼吸(数回繰り返す)



鼻から吸って

おなかからへこむように吐く

おなかに
手をあてて

ご利用者様の声

安曇野市87歳
M様奥様より

望月さんが来るのが張り合いだね、「いつきてくれるかや」と、いつも聞いてくるんだよね。前よりもよく話をするようにもなってきたし、マッサージしてもらおうと、血流がよくなるせいなのか、体の調子がいいようなんだよね。



池坊

増沢

私が目を留めた
身近な風景 山出来事

お休みに友達に誘われて花展に行きました。習ったこともなく、お花の知識もないので、友達に解説してもらいながら、見学しました。友達の説明によると、池坊は満水の花瓶の中にお花を生けることにより、葉や花についた水滴が水面に落ちる瞬間を想像できるようにした、生け方なのだそう

です。花器いっぱい注がれた水の中に生けられた草花が、池の中から躍動的に生えているようでその風景の中に吸い込まれるようでした。とても素敵な作品ばかりでした。「後期高齢者だけど、やれる限り頑張るわ(笑)」とおっしゃっていたこちらの先生の作品を撮影させていただきました。



今月の TOPICS

もみのきスタッフ
上野が
婚装衣装を作成した
高砂人形です。



お幸せに!
の気持ちを送っています。
もみのきに縁のある方に
御祝いで贈りました。

くす玉

ことはな

あちこちのお庭で鮮やかな紫陽花を見かける季節になりました。今月のくす玉は、紫陽花をモチーフにしたものを製作してみました。



ご希望の方1名様にくす玉を差し上げます。お問い合わせください。

お庭紹介

●S様 色とりどりの、春~初夏のお花が玄關ホーチに咲いていました。



●N様 93歳とは思えないご主人が丁寧に手入れをされているクリスマスローズ畑。珍しい黒いクリスマスローズもあります。どちらもお素敵なお庭で感動です!



編集後記

清々しい、過ごしやすい日々が続く季節ですね。皆さんの少しでもためになる内容を心がけています。このたびはご多忙の中、ご近所のスタッフまでお寄せ下さい。編集委員会

もみのきまもち