



健康コーナー

紹介者 / 上野



誤嚥予防の
体操をご紹介します。

嚥下おでこ体操

(または頭部拳上訓練)

意義 / 嚥下筋力強化

毎日1セット実施(5~10分)

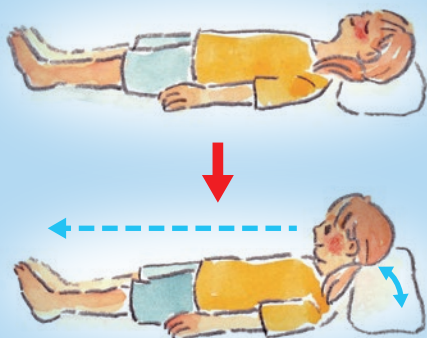
嚥下おでこ体操

額に手を当てて抵抗を加えおへそをのぞきこむ。



頭部拳上訓練

仰臥位で肩を床につけたまま、頭だけをつま先が見えるまでできるだけ高くあげる。



ご利用者様の声

安曇野市
92歳 女性より

病院で92歳だしてもう歩けなくなる、と言われた。

ケアマネさんやリハビリの先生やうちの人たちにも世話になっていくらかよくなったよ。

マッサージも続けて

今のままの生活をしたいと思ってる。



デーションのある色のもの...といろどり咲いていました。

バラ祭り

増沢

私が目を留めた
身近な風景・出来事

安曇野市豊科の近代美術館で、5月下旬〜6月初旬にバラ祭りが毎年、開催されています。ある日の夕方、今年も、ふらりと立ち寄ってみました。日中暑かったせいでしょつか、バラ達は何となく、バテて、ぐったりしてるように見えました(笑)

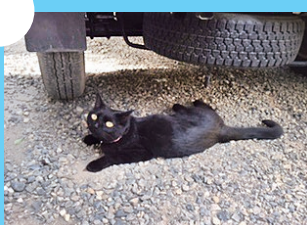
空の青さと美術館の壁が、バラをなお美しく魅せていました。この季節にバラ達を観に来ないと感じられない美しさです。身近に、こんな素敵な景色がある安曇野はいいですね。これからも、毎年、観に行こうと思います。



今月のTOPICS

ペット紹介

マロン ♀3歳



隣の土蔵にいたのを保護しました。高い場所にはごまかでも登るのが得意なおてはぼです。

安曇野市M様

くす玉

ことはな

日々草

暑い陽射しの中でその陽射しに負けずに、元気に咲く花です。



ご希望の方一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

安曇野市H様

ご利用者様のお庭のバリエーション。10センチほどの小さな苗を二年でこんなに素敵に育てられたそうです！大切に育てられた薔薇！とても癒されますね。



編集後記

梅雨の時期特有の、蒸し暑い日中と、朝晩の寒暖差が激しい毎日になりました。体調に気を付けてお過ごしください。こんなイベントがあるよ、こんな作品を作ったよ、とみなさんにもお知らせです。スタッフでも声をかけてくださるね。掲載させていただきます。

「もみのきのきもち」編集委員会