

岩国市玖珂町11340番地
☎ (代)0827-82-6111

元号が「平成」から「令和」へ変わりました！
新時代も職員一同がんばりますので、よろしくお願いします！！

福田

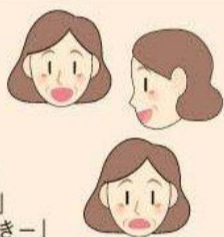


今月は口の体操です。発声や食事に必要な筋肉を鍛えましょう。

健口体操

唇の運動

唇をしっかり動かして
「あ・い・う・え・お」
「うー・いー・すー・きー」



ほほの運動

ほほをしっかり吸い込み
しっかり膨らます



飲み込む運動

唇をしっかり動かして
「ば・た・か・ら」
唾液を意識して
「ごっくん」と飲み込む
「ゴホン！」と咳ばらいする



舌の運動

舌を前・右・左・上と
ゆっくり動かす
舌で唇にふれる



顔面の運動

眉毛をよせながら
まぶたをとじて、
パッと開ける



先月はお花見がありました！

