

令和8年 6月号

6月

みづき便り

麻績村社会福祉協議会
デイサービスみづき
発行 関崎 純子
☎ 67-3099

新緑がまぶしく、さわやかな風が心地よい

季節となりました。日中は汗ばむ日も増え少しずつ夏の訪れを感じる頃となっています。5月の体操は『古城』の曲に合わせ、ゆっくり腕の上げ下げを行う動作を中心に組み込みました。肩こり防止・猫背解消など、さまざまな効果が期待できます。

6月も皆様に楽しく体操できるよう思案中です。どうぞお楽しみに♪



6月8日(月)の週 有料散髪サービス(6月1日予約締切です)

6月8日(月) お誕生日会(Happy Birthday!)

6月16日(火) 紙芝居鑑賞会(麻績村の昔話)

6月4日～10日は『歯と口の健康習慣』です

1928年(昭和3年)に始まった「虫歯予防デー」から発展し、2013年(平成25年)に現在の名称となりました。歯と口の健康に関する正しい普及を目的としています。

みづきでは、食事前に口の健康を保つ「パタカラ体操」を行っています。

- ・「パ」→唇を鍛えて口を閉じる力をつけ食べこぼしを予防します
- ・「タ」→舌を鍛えて食べ物を押しつぶし飲み込む力をつけます
- ・「カ」→喉の奥を鍛えて誤嚥を予防します
- ・「ラ」→舌を鍛えて食べ物をまとめる力をつけます



年に1度、歯ブラシの交換をお願いしております。義歯を使用されている方は、義歯専用ブラシのご用意もお願いいたします。舌ブラシが必要な方には個別にお知らせいたしますので、ご準備をお願いいたします。

※通院や私用で利用日に休んだ場合、別な曜日に振替えて利用する事が可能です。是非ご利用ください。