

サンサンサロンだより



9月号

やっと真夏の暑さが和らいできたと言いたい所ですが、まだまだ残暑が厳しいようです。夏休みも終わり、又いつもの風景が帰ってきました。これから、運動会・秋祭りなど色々な行事が行われますね。サロンも文化祭やサンサン祭りに参加します。お楽しみに。

嚥下運動



嚥下とは？

簡単に言うと、「ごっくん」と飲み下すこと。私達は普段、食事の際に「えんげ」を行い、食べ物を飲み下し食堂へと送っていますが、加齢などでこの動作がうまくできなくなり、むせたり食べ物が気管に入ってしまうことがあります(=誤嚥)サロンでは、予防のために、昼食前に声を出して文章を読む口の運動、ウサギと亀の替え歌でパ・タ・カ・ラを歌います。



サンサン体操



★ちょっと休憩

★言葉集め



サンサン体操では。

始める前に夢の旅行に行き、お土産を5個買ってきます。そのお土産(何を買ったか)を覚えておいて、サンサン体操が終わる時に思い出してもらいます。

夢ですから、ハワイに行きたい！とか涼しい所がいいな〜等色々な所に行ってお土産をたくさん買って来ました。

先日(9月2日)は宝くじの日だったので、思考を変えて宝くじ10億円が当たったら何しますか、5個考えてください。と言うと

- ① 豪華客船で世界旅行
- ② 子供達と分ける
- ③ 家を買う別荘も
- ④ 買い物をする
- ⑤ **あかねの里を買い取る!**



夢ですよ〜!

みんなで大笑い!

こんにちはきたよ!



★巾着



★アンパンマン



★ポーチ

サンサンサロン

手芸・月・木 サンサン体操・火

*お問い合わせ

NPO 法人 三郷サンサンハウス

☎0745-32-3535

