

願～ねがひ～

大槌第6・7仮設団地

集会所広報

H 28年 5月 NO2.



5月のイベントカレンダー



* 広報配布後に追加されたイベントはその都度お知らせします *

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	さおり織り 9:30~16:00	建国記念日	みどりの日 	こどもの日 	カラオケの会 9:30~16:00	
談話室はおやすみです。						
8	9	10	11	12	13	14
ポケモン イベント 13:00~16:00 	さおり織り 9:30~16:00	スポーツ吹き 矢・輪投げ 10:00~11:30	楽しく体操 13:00~15:30	ひまわりの会 9:30~16:00	カラオケの会 9:30~16:00	
15	16	17	18	19	20	21
	さおり織り 9:30~16:00			ひまわりの会 9:30~16:00	カラオケの会 9:30~16:00	
22	23	24	25	26	27	28
	さおり織り 9:30~16:00	カラオケの会 9:30~16:00		ひまわりの会 9:30~16:00	生協ふれあい サロン 13:00~16:00	
29	30	31	 ゴミ出しマナーの確認です。 カレンダーを確認して出しましょう。 缶類は洗って下さいね。			
	さおり織り 9:30~16:00					

さあ新緑が芽吹く5月です。体を動かしやすい季節になりました。体操してますか。今月はお口の体操です。舌が正しい位置にあると正しい鼻呼吸ができていい事ばかり。「あいうべ体操」です。 **あごに痛みのある人はできる範囲でOKです。無理はぜったいにしないで下さい。**

- あ のどの奥が見える位大きく「あー」
- い 首に筋が出来る位「いー」
- う 思い切り口をとがらせて「うー」
- べ 舌をあごの先まで伸ばすつもりで「べー」

唾液がでて口の中を清潔にし乾燥を防ぎます。

鼻呼吸は遺物の侵入を防ぎます。暖かい空気を肺に送ります。

口角がキュッと上がり若々しい効果が期待できます。