



# ほのぼのの便り

令和2年3月号  
社会福祉法人  
よこた福祉会  
デイサービスセンター  
ほのぼの

令和2年も3月下旬となり、野山に春の気配を感じる今日この頃です。  
今年の冬は積雪も少なく、温かい日を過ごせ、利用者の皆さまをお迎えするのも足元が良かったことに有難さを感じています。  
今年も元気いっぱい、笑顔いっぱいで毎日を過ごして頂きたいと思います。  
さて、今回はそんな暖冬の年末年始に身も心も温まる忘年会、新年会から紹介したいと思います。

## 忘年会



抹茶ボランティア



## 新年会



ハワイから  
やってきました～

## えんげ 嚥下体操 の 豆知識



### 嚥下体操ってなに？

嚥下とは「飲み込み」の事です。  
嚥下は、舌や口の周り、首などの筋肉を使って、飲食物をのどの方へ送り込み、のどを通った食べ物をさらに食道へ送り込む動作を指します。  
嚥下体操は、その為に必要な筋肉の体操です。

ほのぼのでの、  
嚥下体操の様子  
です。



### やってみよう！嚥下体操

- 姿勢**  
リラックスして腰掛けた姿勢をとります。
- 深呼吸**  
お腹に手をあてて、ゆっくり深呼吸します。
- 首の体操**  
ゆっくり後ろを振り返る。左右とも行う。  
耳が肩につくように、ゆっくりと首を左右に倒す。  
首を左右にゆっくりと1回ずつまわす。
- 肩の体操**  
両手を頭上に挙げ、左右にゆくとさげる。  
肩をゆっくりと上げてからストンと落とす。  
肩を前から後ろ、後ろから前へゆっくりまわす。
- 口の体操**  
口を大きく開けたり、口を閉じて歯をしっかりと噛み合わせたりを繰り返す。
- 頬の体操**  
頬をふくらませたり、すぼめたりする。
- 舌の体操**  
舌をべーと出す。舌を喉の奥の方へ引く。  
口の両端をなめる。
- 発音の練習**  
「パ・ピ・ブ・ペ・ポ」「バ・タ・カ・ラ」をゆっくり、はっきり、くり返す。
- 咳ばらい**  
お腹を押さえて「エー」と咳ばらいをする。

# 作品介绍

午前中や午後の時間に、手作業や趣味の時間を楽しんでいただいています。  
アイデアを持ち寄って和気あいあいと会話しながら作品が出来上がっていきます。  
今回は、その作品と憩いの時間のご紹介をします。

ぬい残しの無いように  
丁寧に丁寧に

エビに銀杏、かまぼこ…、  
縁起物がいっぱい詰まった  
おせち

1月



女性の皆さまで和紙を  
丸めて丸めて……

3月



季節を少し先取りした  
枝垂れ桜の完成です！！

鬼は外～！！  
福は内～！！

ひな祭りも  
そろそろね

2月



午後のひと時を、それぞれの趣味で楽しんでおられます！！

色を塗った後に  
水でぼかして、  
本物のイチゴの  
ようです

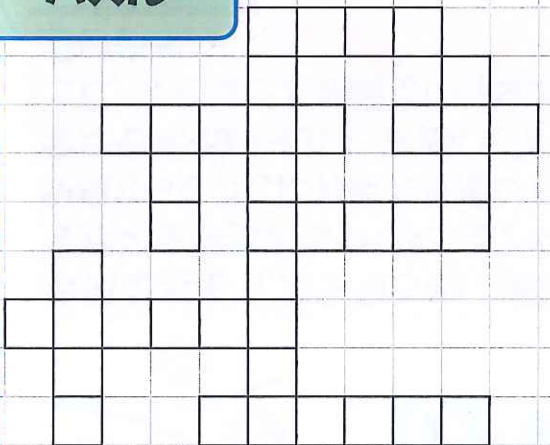
もうすぐ庭の  
パンジーも咲く  
よ！

今日こそは、  
負けられない！！

鬼の面の下  
地貼りの様子  
です。



## パズル



ほのほのではパズルがブームです。今回は奥出雲バージョンを考えてみました。パズルの中に、奥出雲に関する言葉が入ります。

○3文字  
・イナタ  
・イワナ

○4文字  
・ケンドウ  
・イワヤジ  
・イチョウ

○5文字  
・ミノハラ  
・キンゲンジ

○6文字  
・エンメイスイ  
・センツウザン

○9文字  
・イトハラ  
・キネンカン

## おわりに

世界中で猛威を振るっている新型コロナウイルス。次々に広がりせっかくの好天気にも人込みに出掛ることができない事態にまで及んでいますね。こういった病に対しては、やはり基本は手洗いのようです。1時間の間に人は平均 23 回も顔に触れており、手からのウイルス菌をその回数分運んでいます。手洗いなどの予防活動をこまめに行い、元気に過ごしていきましょう。