

ふれあい

発行 知立市福祉の里八ツ田身体障がい者デイサービス（地域活動支援センター）
知立市八ツ田町泉43番地 TEL45-7287（講座直通）
（知立市福祉の里八ツ田内） TEL82-8833（代表）



布の小物作り講座



完成～



コーデュロイの巾着袋



講座紹介

やさしい

英会話講座



第2・4火曜日の13:30から2時間、勉強しています。英会話をするのに必要な文法や英文の作り方といった基礎的なことを中心に学びますが、海外の風習（ハロウィンやイースター、感謝祭など）を勉強したり、英語の歌を歌ったり、時が経つのも忘れるほど、集中することもあり、とても充実した時間を過ごしています。英語ができる、できないに関係なく、興味があれば大丈夫です。先生や受講されているみなさんは、いつでも“Welcome”ですよ。

年末年始の休講と休館のおしらせ

例年通り、12月21日（木）から1月8日（月）までは、休講とさせていただきます。なお、事務所は通常業務を行っていますが、12月29日（金）から1月3日（水）までは、年末年始で休館となりますので、よろしくお願いいたします。

あ・い・う・べ 体操をしましょう

みなさん『あいうべ体操』をご存知ですか？ときどき耳にしたり以前講座でも実践したことがありますので、ご存知の方も多いと思いますが、舌の筋肉と口元の筋肉が鍛えられる体操で、様々な良い効果がありますので、ご紹介します。早口言葉も合わせてされるとより効果的です。寒い時季ですので、おうち時間を利用して、よろしかったら実践してみてください。

1、口呼吸（ドライマウス）の予防と滑舌・^{えんげ}嚥下の改善

ここ数年、コロナ禍で人と喋る機会が減ったことで、舌の筋肉が衰えるのと同時に、マスク生活で息苦しいことから自然と口が開き、口呼吸の方が増えているそうです。口呼吸は、のどを乾燥させ感染症を起こしやすくしたり、重症化したりします。この体操をすることで感染症対策とともに、舌の筋肉が鍛えられ、滑舌や嚥下（飲み込み）の悪さの改善もできます。

2、ほうれい線やしわの改善

口の周りや舌の筋肉を動かすことにより、ほうれい線やしわの改善に期待できます。

3、顔の血色やむくみの解消

口周りを動かすことにより、顔の血行が促進され、顔色やむくみが改善されます。さらに、顔の引き締め効果やリフトアップにも効果的です。

4、脳の活性化

舌の筋肉には、舌下神経があり脳につながっています。舌を動かす体操をすることで、脳の血流も良くし活性化ができるそうです。

〈あいうべ体操のやり方〉

言葉のとおり、「あ〜」「い〜」「う〜」「べ〜」と口を大きくゆっくり動かしそれぞれ1秒ずつキープしましょう。「べ〜」の時は、顎に向かって舌を伸ばすようにして1秒キープ。声は出しても出さなくても大丈夫です。



令和5年12月 デイサービス講座予定

上段 午前
下段 午後

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					草の根準備	
3	4	5	6	7	8	9
休館日			太極拳		書道	
		火曜チクチク	笑いヨガ		健康体操	
10	11	12	13	14	15	16
休館日		ペン習字	ちぎり絵	布の小物作り	歌う会	
	パソコン	英会話			陶芸	
17	18	19	20	21	22	23
休館日	て作りえほん		絵てがみ			
		火曜チクチク				
24	25	26	27	28	29	30
休館日						
31						
休館日						

10:00～12:00

て作りえほん ・ ペン習字 ・ 太極拳 ・ ちぎり絵 ・ 絵てがみ
布の小物作り ・ 書道 ・ 歌う会

13:30～15:30

パソコン ・ 火曜チクチク ・ 英会話 ・ 笑いヨガ ・ 陶芸
健康体操

欠席の場合は、事前にご連絡ください。

TEL 45-7287(講座直通) 82-8833(代表) FAX83-4070

担当 : 宇留生(うるう) ・ 深川