

ふれあい

発行 知立市福祉の里ハツ田身体障がい者デイサービス（地域活動支援センター）

知立市ハツ田町泉43番地 Tel 45-7287 （講座直通）

（知立市福祉の里ハツ田内） Tel 82-8833 （代 表）



ペン習字講座

1年間書き溜めた作品集（左）と
知立ふるさとかるた読み札を書いた作品集（右）

障がい者デイサービス講座へようこそ！

新規お申込みの方、更新の方、

ありがとうございます



昨年度も先生をはじめ、みなさんのご理解・ご協力のもと、無事に終えることができました。ありがとうございました。

今年度もみなさんに、安心して講座を楽しんでいただけますようがんばりますので、どうぞよろしくお願ひします。

障がい者デイサービス講座は、**身体障害者手帳**のほか、**療育手帳**や**精神保健福祉手帳**をお持ちの方が、講座に参加することができます。定員超過で受講困難な講座も一部ありますが、基本的に講座はいくつでも受講可能です。受講料は必要ありませんが、材料費が実費かかる講座もありますので、不明な点をご確認ください。また必要に応じて、ご自宅と福祉の里八ツ田間の送迎サービスを実施していますので、必要な方はお申し出ください。

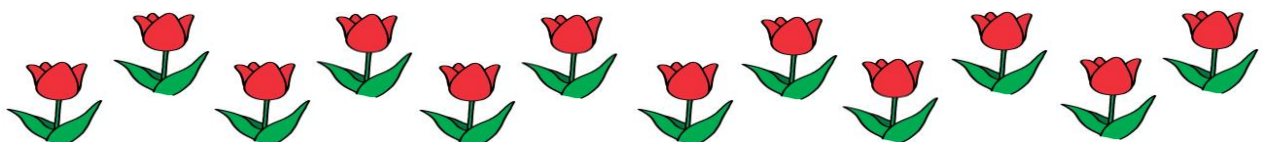
年度の途中からでも、新規の方のお申込みを、随時お受けしています。知立市在住のお友達やお知り合いで、手帳をお持ちの方がいらっしゃいましたら、ぜひご紹介ください。

受講者少数のため、募集中の講座も多数あります。希望者数に応じて、短期講座や新講座も開講できたらと考えていますので、ぜひご検討ください。

今年度は、残念ながら4月時点でおえかき講座が開講できません。ただし、今後ご希望があれば、人数に応じて開講したいと思っていますので、ご相談ください。それ以外の講座の曜日や回数、時間に変更はありません。

今年度も、年間予定表をお配りしていますが、急遽変更する場合がありますので、毎月の予定表にて各自でご確認くださいませう、よろしくお願ひします。

多くの講座に参加し、趣味や教養を高め、より楽しい生活が送れるようお友達との出会いも楽しんでください。



オーラルフレイル対策

〈習慣にしたい口腔トレーニング〉

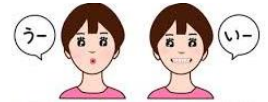


今月は、先月に引き続き「オーラルフレイル」の対策トレーニングについてお伝えしたいと思います。

お口（唇）の体操

- 1, 「う〜」と、口をすぼめる
- 2, 「い〜」と、口を横に広げる

} 交互に10〜20回くりかえす



頬の体操

うがいの要領で頬を膨らませたりすぼめたりを数回くりかえす。(水はなくてもよい)



舌の体操

舌を頬の内側に強く押し付け、頬の上から自分の指で舌尖押し合う。

パタカラ体操

唇をはじくように「パ」

舌先を上前歯の裏につけるように「タ」

舌の奥を上あごの奥につけるように「カ」

舌をまるめるように「ラ」

「パパパ.....」

「タタタ.....」

「カカカ.....」

「ラララ.....」

} 各8回ずつを2セット行う

開口訓練

- 1, 口を大きく開けて10秒間保持する。

(自分のできる範囲で開ける)

- 2, 口をしっかりと閉じて10秒間休憩する。

} 1日10秒間を2セット行う。

滑舌をよくする体操（早口言葉）

口を大きく動かしながら3回続けて行う。

- 1, なまむぎ なまごめ なまたまご（生麦、生米、生卵）

- 2, となりのきゃくは よくかきくうきゃくだ（隣の客はよく柿食う客だ）

- 3, あおまきがみ あかまきがみ きまきがみ（青巻紙、赤巻紙、黄巻紙）

- 4, となりのたけがきに たけたてかけたのは たけたてかけたかったの たけたてかけた

（隣の竹垣に竹立てかけたのは、竹立てかけたかったので 竹立てかけた）

舌トレーニング

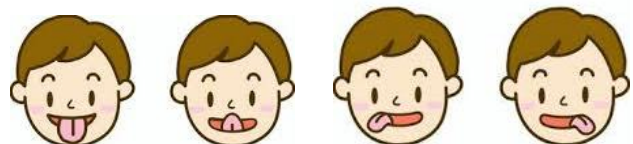
- 1, あご先に触るように舌を伸ばす。

- 2, 舌を左右に伸ばす。

- 3, 鼻の頭を触るように上に伸ばす。

- 4, 口の周りに沿うように舌を動かす（回す）

- 5, スプーンで舌を押し、舌で抵抗しスプーンを跳ね返そうとする。



令和6年4月 デイサービス講座予定表

上段 午前
下段 午後

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

※ 4月は全講座1回になっていますので、ご注意ください。

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
フラワーアレンジメント・布の小物作り・書道・歌う会

13:30～15:30 パソコン・英会話・火曜チクチク・笑いヨガ・健康体操・陶芸

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