

No.134

令和5年5月号

てとて



発行元:社会福祉法人 福島市社会福祉協議会

所在地:福島市森合町10番1号

福島市保健福祉センター2F

TEL: 024-533-8881

FAX: 024-533-8879

E-mail: f-fukkou@f-shishakyo.or.jp



柳緑花紅

『五灯会元』

春の美しい景色を言い表す言葉。
人が手を加えていない
自然のままの美しさのこと。

今月も健やかにすごしてください。



3/22 音楽療法士 近藤美智子先生の
音楽療法を開催しました♪

ホッとサロン「てとて」のご案内

会場などお間違えのないようご注意ください。

★5月24日【ホッとコンサート ～ 美しき日本の四季 ～】

会場：ふくしん夢の音楽堂（福島市音楽堂）小ホール

住所：福島市入江町1番1号

電話：024-531-6221

開場：10：15 / 開演：10：30

共催：公益財団法人 音楽の力による復興センター・東北

出演：Pf.八巻和也(左) Fl.井上美畝(中央) Par.小林直央(右)



★6月28日【わくわく☆レクリエーション】

会場：キョウワグループ・テルサホール（福島テルサ）
3階 あぶくま

住所：福島市上町4番25号

電話：024-521-1500

開場：9：30

服装：動きやすい服装と履物でおこしてください



みんなで
楽しく
脳と体を
動かしましょう♪

お願い 当日は、各自、飲み物持参・マスク着用でご参加ください。
会場への入場の際には、検温と手指消毒にご協力ください。
会場内への入退場の際は、一定間隔を確保するため、職員がご案内いたします。

いきいき
元気!!

健康のカギは 口もとから



口の筋力の低下は、食べこぼしや滑舌の低下を招きます。また、肺活量も低下することで、声が小さくなりがちです。これを防ぐためには、**顔や口周りを動かす運動が効果的**です。

口の体操は、**口の機能低下を防ぐ**だけでなく、**脳に刺激**がいき、**表情が豊か**になります。家事の合間やテレビを見ながらでも手軽にできるので、日常生活に取り入れてみましょう！

お口の体操 ★ おすすめ 2 選

1 「あいうべ」体操

「あいうべ体操」は、「あ〜」「い〜」「う〜」「べ〜」と口を動かすだけの簡単な体操です。舌の筋肉をはじめ口元の筋肉が鍛えられ、滑舌がよくなり、唾液の分泌量も増えます。

声は、出しても 出さなくてもかまいません。大きく口を動かし、ゆっくりと行うのがポイントです。自分のペースで行いましょう。

それぞれの口の形で1秒程度キープして、これを10回繰り返します。10回を1セットとし、1日に3セット行うと効果的です。

(1)「あー」と口を大きく開ける



普段よりも大きめに

(2)「いー」と口を大きく横に広げる



首に筋が張るくらいまで

(3)「うー」と口を強く前に突き出す



しっかりと前に突き出す

(4)「べー」と舌を突き出して下に伸ばす



あごの先をなめる感じで

2 福島市オリジナル ^{かつぜつ}滑舌体操

口と舌を
なめらかに
動かして、
はっきり、
ゆっくり
言いましょう♪



たかゆ いいざか つちゆ ゆ
高湯に 飯坂 土湯の湯

おいしい くだもの こでらんに

からだど お口の ももりん ^{たいそう}体操

みんなで げんきな ふくしまし
元気な 福島市



※「こでらんに」：^{こた}堪えられないほどおいしい。
このうえなく。最高にたまらない。

