



# 魚の町だより



入梅の候、いかがお過ごしでしょうか？5月は全国的な猛暑日の連続……。暑さは少し治まったように感じますが、じわじわと梅雨入りの予感がして参りましたね。洗濯物が乾かない、犬の散歩が日課の私にとって、犬の怒りを買ってしまう季節でもあります。でも、この時期があってこそ、夏を乗り切ることができるのですから、自然に感謝しましょう!!地球温暖化の影響か、年々夏の暑さに恐怖を感じておりますが、今年はどうでしょうかね？



## 5月のイベント



5月のイベントは梅雨入りを前に、みなさんと野菜の苗をプランターに植えました!!トマトやオクラなど6種の野菜をチョイス、収穫が楽しみです。また、数日晴天にも恵まれ、久しぶりにドライブにも行きました。出雲近隣公園からの港の景色、よかったです!!

## 園芸 & ドライブ

6種の野菜は、ピーマン、パプリカ、トマト、オクラ、ゴーヤ、ナスビです。もうナスビの苗に花が咲きました。他の苗もぐんぐん育っていますよ!!



魚の町デイサービスセンター

095-824-9000

管理者 辻 伸也 生活相談員 河崎智絵

## 今月の まめ知識

家庭で行う口とのどのリハビリテーション  
—嚥下機能の改善を目指して—  
前回は、第2回目として「舌の機能訓練」をご紹介いたしました。今回は第3回目として「発声訓練」をご紹介いたします。この訓練の目的は、「ば」「た」「か」「ら」と発音することで、唇と舌を動かしてトレーニングすることで、嚥下機能の向上を目指します。

### ①1音

「ば ば ば ば ば……………」  
「た た た た た……………」  
「か か か か か……………」  
「ら ら ら ら ら……………」

### ②2音

「ばた ばた ばた ばた ばた……………」  
「たか たか たか たか たか……………」  
「かた かた かた かた かた……………」  
「たら たら たら たら たら……………」

### ③3音

「ばたか ばたか ばたか ばたか ばたか……………」  
「たから たから たから たから たから……………」

### ④4音

「ばたから ばたから ばたから ばたから ばたから……………」

それぞれ10回ずつ、ゆっくり、はっきり発声しましょう!!

