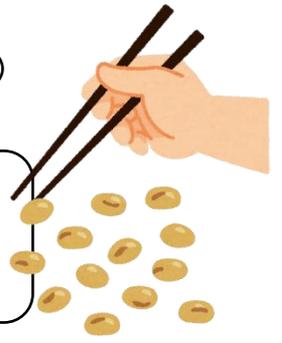
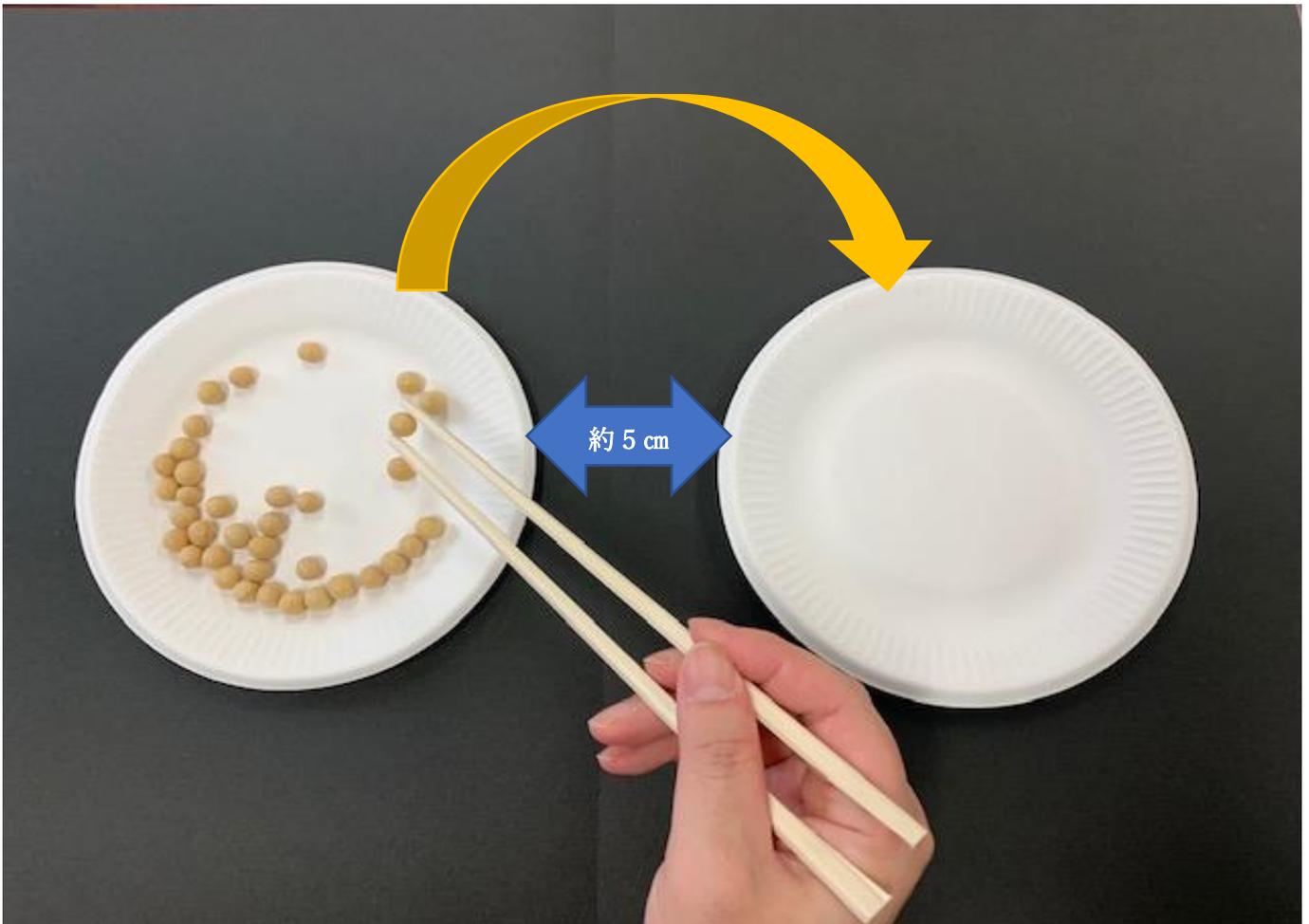


集中力アップ!

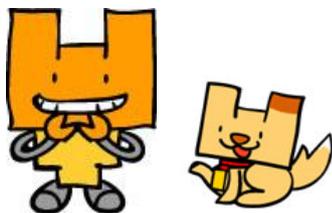
指先を使って、『お箸で豆つまみ』



5センチほど間をあけて置いたお皿に豆を移動させるだけ！
お箸が苦手な方は、スプーンを使ったり指でつまんでもOKです！



- ★割りばし、木製のお箸、プラスチック製のお箸など、いろいろなお箸を使ってみてください。
- ★利き手ではない手でもチャレンジ！



『おうちでエンジョイ！へこまん生活』は
こちらから。
介護予防情報を定期的に発信しています。

松山市社会福祉協議会 2021