

お知らせ

お口の老化を防ぎましょう！

「噛む」「飲み込む」「話す」「笑う」など、普段何気なく行っている動きには、表情筋や唾液腺の働きが必要です。これらの機能を保つため「お口の体操」を始めましょう。

情報提供：松山市保健所 健康づくり推進課 TEL：089-911-1868

1 深呼吸 3回

鼻から息を吸い込み口をすぼめてゆっくり吐く




2 首の体操 各3回

深呼吸しながら




左右 左右横 大きく回す

3 肩の体操 各3回



肩をあげる スツと力を抜く 上体を左右に倒す

4 顔面体操 各3回



にっこり笑う 口と目をおもいきりあげる

- ・ほっぺたを膨らませたりへこましたりする
- ・左右に口を動かす

5 舌の体操 各3回



前後に動かす 左右に動かす 回す 上下に動かす

6 発音の体操 各10回

「ば」「た」「か」「ら」をはっきりと発音する



ば た か ら

若草福祉まつりのご案内

日時	平成29年11月11日(土)・12日(日)	今年度は骨密度・身長・体重・長座体前屈・握力測定を予定しております。
	両日共に10:00~15:00	間違い探しやぬり絵、ゆげゆげ体操の体験会も実施いたしますので、是非ご参加ください。
場所	松山市総合福祉センター	

松山市ふれあい・いきいきサロン活動支援事業

2017(平成29)年

ふれあい いきいき サロン通信 2

編集・発行 / 松山市社会福祉協議会

サロン数：173サロン サロン農園数：5サロン (8月末現在)



松山市社会福祉協議会	□本所	〒790-0808 松山市若草町8番地2	松山市総合福祉センター Tel: 089-941-3828 / Fax: 089-941-4408
	□北条支所	〒799-2436 松山市河野別府937番地1	松山市北条社会福祉センター Tel: 089-993-1400 / Fax: 089-993-1419
	□中島支所	〒791-4501 松山市中島大浦1626番地	松山市役所中島支所2階 Tel: 089-997-1822 / Fax: 089-997-1833
	□余土支所	〒790-0045 松山市余土中2丁目8番地22号 余土中分館2階	Tel: 089-971-6790 / Fax: 089-971-6780

この「ふれあい・いきいきサロン通信」はホームページからもご覧いただけます。
<http://www.matsuyama-wel.jp/>



平成29年
民生委員制度創設100周年 ~ これからも地域とともに ~
松山市民生児童委員協議会・松山市社会福祉協議会

サロン紹介

《八坂》 東築山町サロン

New



5月からふれあい・いきいきサロンとして活動されています。地域交流サロンとしての期間を含めると3年目になり、みなさん活動には積極的です。今回はゆげゆげ体操タオルバージョンを実施されていました。その後も椅子に座っての体操をゆっくり時間をかけて1時間！茶話会でのお茶も格別です。

《立岩》 たけのこサロン



自然豊かな立岩の集会所で活動中の「たけのこサロン」。この日は小学校の児童との交流会で、皆さんで七夕飾りを作られていました。参加した子どもたちも、サロンの方々に教わりながら出来上がった物を見せ合い、短冊に何を書いたかなど、とても会話が弾んでいました。

《伊台》 向陽うすずみサロン



坂道の住宅街にあるサロンのため、歩いて来るだけでも運動になっていますが、毎回「朝の歌」で始まり、ラジオ体操はかせません。この日は夏らしい題材で貼り絵をされており、穏やかな雰囲気の中で大好きなおしゃべりも弾みます。まっイチ体操は人気で、自宅でも実践しているそうです。

《石井西》 古川脳トレサロン

New



脳トレーニングを中心に、筋力UPの体操も取り入れながら毎週火曜日の9時から活動されています。毎回の記録を付ける“チャレンジカード”を作成し、シールが溜まるのを楽しみに参加される方もおられ、パズル枠やケースも手作りという、工夫の多い5月に誕生した新しいサロンです。

《堀江》 東浜サロン



量販店で買い揃えた材料で夏らしいリースを作られていました。ベースに使った緑色の葉っぱがとても涼しげで、「虫除け剤を後ろに置いて玄関に飾ってもいいよね。」という言葉に、みなさん納得！介護予防メニューと趣味活動をバランスよく取り入れ活動されていました。

《垣生》 ふれあいサロンひまわり



サロンに嬉しいニュース！仲間が戻ってきました。体調不良で歩くこともままならなかった方が、「待っとるよ」の声に押され、「サロンに参加することを目標」にリハビリを頑張り、歩けるまでに回復！1年半ぶりにサロンに参加されました。この日は地域の防災士の方に防災についてのお話をして頂いた後、計算問題・四字熟語・ゆげゆげ体操をされていました。