

# 主な行事予定

詳細は通知を参照して下さい。

## ☆自治会

◎グランドゴルフ&ベタンク

5月15日(日) 大句グランドゴルフ場

午前9時開始 参加費無料 参加賞あり

◎県道花植え(春の植栽)

5月29日(日) 新城所入口バス停留所付近

午前9時～

## ☆腰取神社

◎例大祭

・宵宮 5月2日(金) 午後6時～7時

・本宮 5月3日(土) 正午～午後7時30分

・後宮 5月4日(日) 午前8時30分～正午

## ☆ミニサロン岡崎

◎5月10日(木) 岡崎福祉館

午後1時30分から

・栄養士さんのお話お楽しみ体操

・5月生まれの方、誕生会もぜひ！

\*会場遠方につき、車で送迎をします。参加の方、

宮崎にご連絡ください。(090-1814-0872)

# 高齢者いつでも安心電話相談

◎・食事の工夫！ 趣味をはじめたい！

・血圧が心配！ 気持ちが落ち込んだ！

・介護方法・介護施設・親の介護等！

「心配事相談」制度が始まりました。

◎心に「もやもや」があったら、

下記番号に電話してみましょう。

無料・24時間365日OK

◎市が委託しているALSOX(アルソック)の

担当者や専門家が担当してくれます

秘密厳守です。詳細は回覧チラシを

0120-202-120

# 南部包括支援センター 新体制

榎田恵介 管理者

松澤さん



高梨さん

澤田さん

山田さん

榎田 管理者兼主任介護支援専門員

松澤さん=生活支援コーディネーター

高梨さん=保健師

澤田さん=看護師

山田さん=社会福祉士

宜しくお願い致します。

# コロナは、もう耳にタコ3

☆こんにちは！

「トッコイシヨ」と威勢よく声を出し、外へ出ましたか？

近所の人やお友達とお話をしましたか？

「季節の話」から始めましたか？

話をして、口の中に噴水のように唾液

があふれ出てきましたか？

☆エッ！：「まだ外に出ていない。「天気

が悪かったから、出る機会を失った？

☁ 確かに今年は天候が不安定過ぎる。

六月ころの梅雨がすでに2回も来まし

たね。身体にカビが生えそうです。

話をしないと唇が固まって石のように

動かなくなりそうですよ。舌も同じ。

🌸 ラジオが言っていました。「唇を震わせ

ブルブルブルと音を出す。「できるだけ

長く……… サア！挑戦！挑戦！

🌸 次は、「あいうべ体操」で舌や口周りの

筋肉を鍛えましょう。この体操は

「あー、いー、うーと大きく口を動かし

べーで思いきり舌を出す。「これを繰り返

返す。鼻呼吸もしやすくなります。

(みらいクリニック今井一影院長談)

「回覧一覧表」は当会報の裏面です。