

ほっとサロン・講師からのメッセージ④ 押し花担当：西村久美江さん

皆さま、お元気ですか。朝自宅の高さ2メートルのシャッターを上げると、楓の若葉が目飛び込んで来て、うぐいすがさえずって、春の陽気をいっぱい感じています。春の花バーベナ、ビオラ、紫スミレ等々綺麗で可愛い。この時期に、1年分の押し花を作ります。3月は教行室でレースペーパーを作りました。5月は普段、会えない人にメッセージカード（封筒付き）を作ります。皆さまのご参加をお待ちしております。自分の好きな花がずうっと綺麗な形で残せるのは押し花の魅力です。



教行室でのサロン



ほっとサロン5月のお知らせ

- 絵手紙 ※通信講座
・テーマ：「お花と器」・担当者：和川法子さん
・資料代：600円
- ハーブの会 ※教行室
・日時：5月14日（金）13時～14時30分
・担当者：太田慶子さん・資料代：800円
- パステル画 ※教行室
・日時：5月28日（金）13時～14時30分
・テーマ：「メッセージカード」
・担当者：太田慶子さん・資料代：600円
- 押し花 ※教行室
・日時：5月25日（火）13時～14時30分
・テーマ：「メッセージカード」
・担当者：西村久美江さん 資料代：800円
※資料代は各サロン担当者へ支払い

知ってて安心・オンラインセミナー

- 日時：2021年7月3日（土）
11:00～12:30
- テーマ：「元気なお口でイキイキ暮らそう」
～お口のおとろえを予防しましょう～
- 講師：歯科医 村田真理氏
- 参加費：500円 ※事前申し込み制
- 形式：オンラインと会場の実施



オーラルフレイルを防ぎ・健康寿命を延ばそう

お口の機能の低下の事を総称してオーラルフレイルと呼びます。お口の健康維持にポイントを皆さんにお伝えします。歯ブラシ等によるケア法、口の機能の衰えとは何か、コロナ禍でも自宅で行える簡単なトレーニングなどご紹介します。

～福祉・介護 知っとく情報～④

つながりほっとサポートのお電話の中でこんな相談を受けました。「一人暮らしで、人と話す機会が少なくなりました、お口の体操はありますか？」と問い合わせ。そこで協力会員の研修会でも、食事介助の前におこなっていた口の周り、食べるために必要な筋肉の体操をご紹介します。

口腔体操はじめましょう！【発音】

各発音8回
×2セット

無理のない範囲で
楽しく！

パタカラ体操始めましょう！



- ・大きく口を開けてそれぞれ10秒間発音する
- ・1日2回すると効果的です。誤嚥も予防でき、言葉をはっきりと発音できるため会話が楽しくなります。

『「京都市お口の体操」より引用』

京都市南区地域介護予防推進センター

お電話によるほっとサポートをご希望の方は事務所まで！

本仏殿階段下にて臨時対応

・・・5月予定日・・・
1日 9日 16日 23日
(土) (日) (日) (日)



6月予定日
・1日(火)
・13日(日)
・19日(土)
・30日(水)

- 月刊「ほっとライン」手渡し
- 介護相談予約の受付
- チラシ、福祉関連の情報提供
- ほっとサロン申し込み
- 年会費運営協力会員費の支払い

発行：マイトリーヘルプサービス 直通電話：045-439-5258

メール：mhs@kodosan.or.jp

ホームページ <https://mhs.kodosan.or.jp>

