

# ほのぼのフォトスタジオ



みんなでがんばったミニ運動会  
「ぞーれ、いっぱい入れるぞ〜!!」



上山城の天守閣、高くて眺めが良かったこと〜。

ぬくもり川柳  
小鳥たち入っておいでぬくもりへ  
ぬくもりにお日様照らす原野と  
笑ひ声こもるホールに花の咲く  
あったかいコーヒーとくもる真実で  
秋深し来うやだなでも元  
のき下の座に敷を敷えられ  
北風よそよと抜けてぬくもりを  
工屋てるま

心がほかほか温くなるぬくもり川柳です。あなたも一句どうですか？

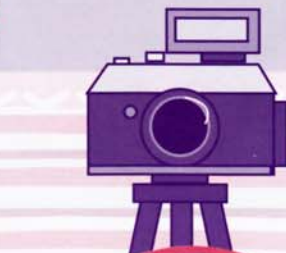


お誕生会で見た「水戸黄門」  
おもしろかったなあ。



今年は私達の年  
ダキョ〜

朝日町の夕チヨウ園に  
行きました。



美味しい食事の後、のんびりと温泉に  
入り、サッパリした顔でハイポーズ。  
〈テルメ柏陵にて〉



ウメッシュで乾杯!  
この一杯がたまらないなあ。



とよさん たん生日おめでと。  
パースティケーキでお祝いしましょう。  
おもいきりフ〜ッ。



今日はレモン湯、初恋の香り。じいちゃんと  
会った頃思い出すなあ。  
ゆず湯・紅花湯もいいぞね。



白光園のミス花笠・ミセス花笠  
ミスター鼻笠?



たくさん笑ってたくさん  
食べて楽しかったドライブ。  
今度はどこに行こうかな?



ふれあい洗面所



前より広くなって  
出入りしやすいなよ  
花の水替えにいつも  
使っているなあ

## もっと快適に お過ごし頂けますよう リニューアルしました〜



ぬくもり洗面所



車椅子の人使うのに  
いくなつたなよ  
何回も顔洗いにきて  
しまうせえ



ふれあい入り口



風よけになって  
寒い冬もあつたか  
なつたせ。みんな  
集まってつから来てなあ



静養室



明かりがよい部屋  
だこと 家の人来た時、  
一緒に泊まつたり  
されんなだど



ぬくもり入り口



いつでも遊びに  
来ておこやえなあ  
私がお茶をごちそう  
しますからな

## ちょっといい話〜②〜効果てきめん! 「嚥下体操」

今回は、食事がうまく飲み込めない方にお勧めの「嚥下体操」をご紹介します。  
老化や脳卒中の病気により、食べ物が飲み込みにくくなる場合があります。このような場合には、  
食事の前に嚥下体操を行う事で飲み込みにくさや、むせこみが軽減されます。ぜひお試しください。

### ◎嚥下体操◎

1. ゆっくりと深呼吸します(おなかをふくらませながら: 腹式呼吸)
2. ゆっくりと首を前後・左右に動かしてぐるっと回します
3. ゆっくりと肩の上げ下げをし肩を回します
4. 両手を組んで、大きくのびをします
5. 頬をふくらませたり、ひっこめたりします
6. 舌を出したり、ひっこめたりし左右にも動かします
7. 強く息を吸う
8. 「バタカ」もしくは「タカラ」を、始めはゆっくりと5、6回繰り返し、次に早く5、6回繰り返して言います
9. ゆっくりと深呼吸します

いただきます

