



雅 新報

(令和6年10月)

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
		1 体重測定	2 体重測定	3 体重測定	4 体重測定	5 休
6 休	7 体重測定	8 避難訓練	9	10	11	12 休
13 休	14 休 スポーツの日	15	16	17	18	19 休
20 休	21	22	23	24	25	26 休
27 休	28	29	30 県の運営指導	31		

まなびの場

誰もが当たり前に感じている、
「口から食べる」という幸せ。

ただ、加齢が進み口周辺の筋力が衰える
と、むせや誤嚥といったトラブルが生じ、食
べる力が弱くなってきました。

運動する前に準備運動をするのと同じよ
うに、食べる前にも準備運動(嚥下体操)を行
うことで、飲み込みをスムーズに行うことが
できるようになります。

【自宅でできる嚥下体操】

- ①首を回す
 - ②首を左右にたおす
 - ③頬を膨らませ、すぼめる
 - ④舌を突き出す(べー)
 - ⑤舌を回す
 - ⑥「パ」「タ」「カ」「ラ」のように一音ずつ、は
つきりと発声する。
 - ⑦「パ。パ。パ。」のように連続して発声する。
- 美味しく食べて、しっかり噛んで、
健康的に過ごしましょう。

いくゴーステーション 雅 渋谷 恵美

避難訓練のお知らせ

10月8日(火)の15時～避難訓練を行
いたいと思います。ご協力よろしくお
願いいたします。



雅の流行り

ウォーキング

涼しくなり、朝夕にウォーキン
グをする方が増えています。

ウォーキングは体力や持久力の
向上、血行促進にもなる為、ぜひ
歩いてみてはいかがでしょうか？

ウォーキングをする際の注意点

- ①ウォーミングアップをする
- ②ケガ防止の為、適切な靴の着用
- ③舗装された道歩く
- ④水分補給を忘れずに
- ⑤明るい時間帯を選びましょう

ご利用者様の声

ジャズフェスに行
ってきました♪

県外に旅行に行
ってきます！

職員紹介

9月より入職しました。
よろしくお願ひします♪



あずまみ
東見 佳世
かよ

- ★利用前にすること★
 - ①雅ホール内の洗面台で
手洗いがい、消毒をし
ます。(※玄関の洗面台
は使いません)
 - ②席に着いたら、検温と
血圧測定をします。
- ホール入り口にある消毒
液はトイレ後にご利用く
ださい。
- よろしくお願ひします。



新プレラインU