

けんこう ひけつ 健口の秘訣!!

1 顔をマッサージしよう!



ほお まわ 頬を回す。

しるし ぶ ぶん お 印の部分を押そう。

☆刺激すると、口が潤い食べやすく話しやすくなります。

2 よく噛んで食べよう!



くち かい か 一口に30回噛もう。 頬のふくらみを確認しよう。

☆噛むことで脳がよく働きます。

とうちはやくちことば ご当地早口言葉!

※速さを変えてみよう。

かも しま き き きくにんぎょう ひ め 鴨島: 気利く 菊人形 くぎ引き抜く

かわ しま がく がん か ごうかく き がん 川島: 学に 願掛け 合格祈願

やま かわ あか しろ 山川: 赤ツツジ 白ツツジ ピンクツツジ

み さと きんしゅ うんてんしゅ のうこううめしゅ ぼっしゅう 美郷: 禁酒の 運転手 濃厚梅酒 没収

かつどうしょうかい サポーター活動紹介



かじやしきこうかいどう 鍛冶屋敷公会堂

参加者が協力し、季節の野菜などを使って工夫して献立を考え、楽しく食事を作っています。

せんたこうかいどう 千田公会堂

介護予防サポーターが声をかけ、地域の皆さんと一緒に体操をしています。



※皆さんも様々な活動に参加してみませんか?

〈お問い合わせ〉

■ 吉野川市地域包括支援センター

〒779-3395 徳島県吉野川市川島町桑村2421-1
TEL0883-25-6627 FAX0883-25-6666

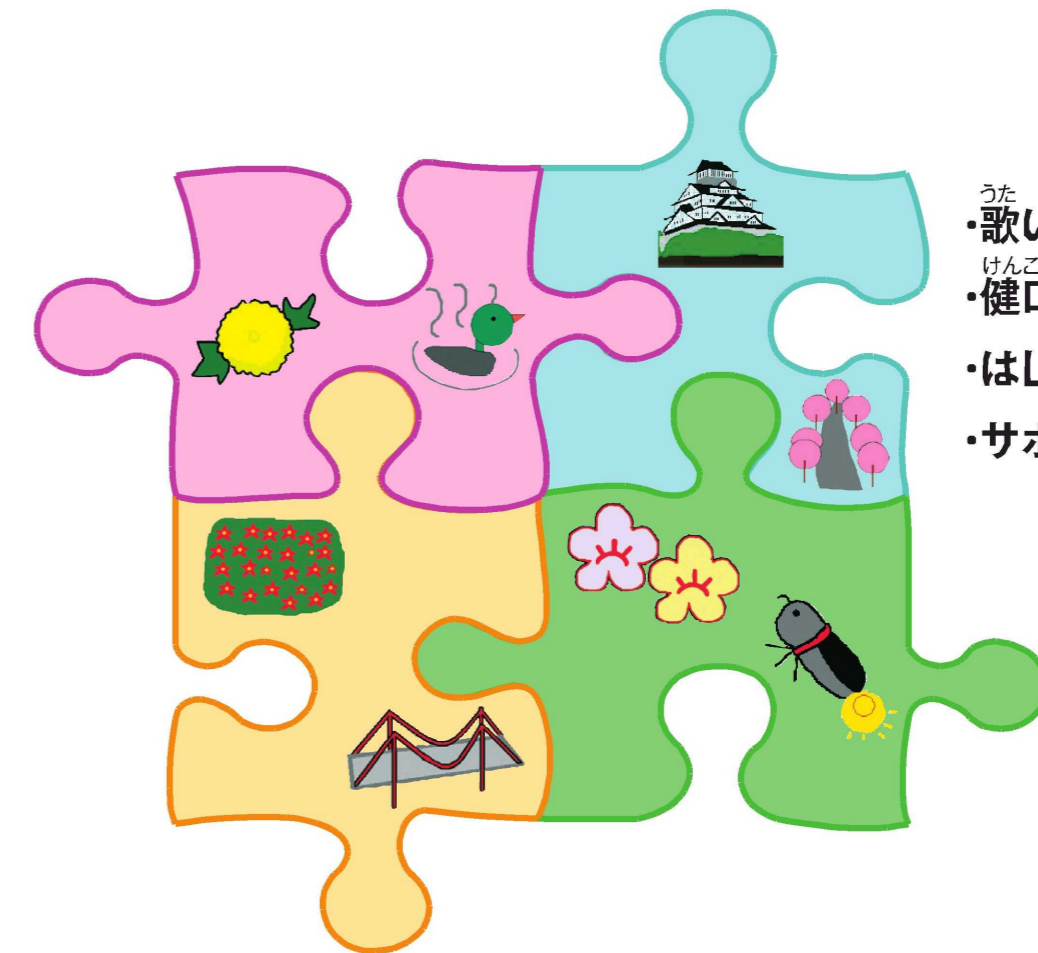
■ 徳島県地域リハビリテーション地域支援センター

医療法人 徳寿会 鴨島病院内
TEL0883-24-6565 FAX0883-24-6572
E-mail renkei@t-group.net URL http://www.t-group.net/tobu2/index.html

吉野川市地域包括支援センター

楽しい脳体操

わか わか のう たも 若々しい脳を保つために



- 歌いながら手でポンポン
- 健口の秘訣
- はし袋づくり
- サポーター活動紹介

次のことに注意して生活しましょう

- 趣味を持ちましょう
- 野菜や青魚を食べよう
- 人とのつながりを持ちましょう
- 体験したことを思い出しましょう(日記 家計簿など)
- 有酸素運動をしましょう(散歩 水泳など)