

こんにちは！

登別市社会福祉協議会（社協）です！

10月27日～11月9日は読書週間です。読書週間は、1947年に「読書の力によって、平和な文化国家を作ろう」という決意が元となり始まったそうです。「戦後の日本を平和にしたい！」という願いがこもった特別なものだったのかもしれませんが、また、「読書の素晴らしさを多くの人に知って欲しい」という願いも込められています。

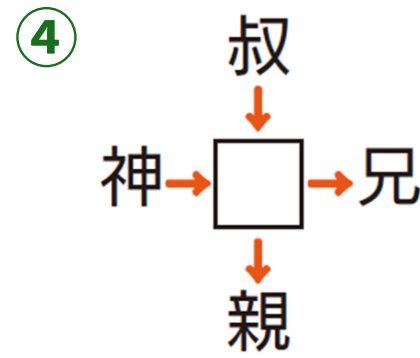
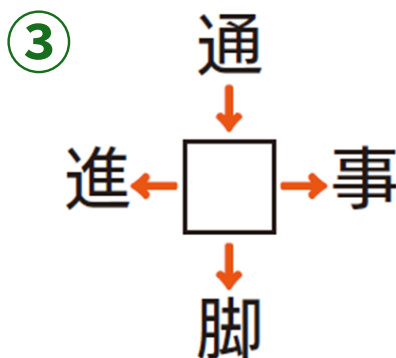
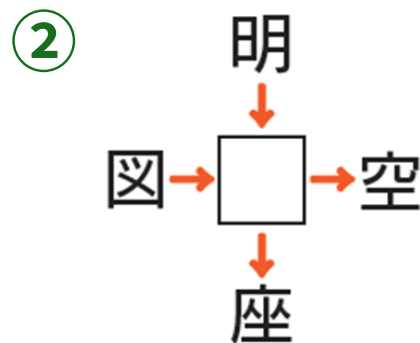
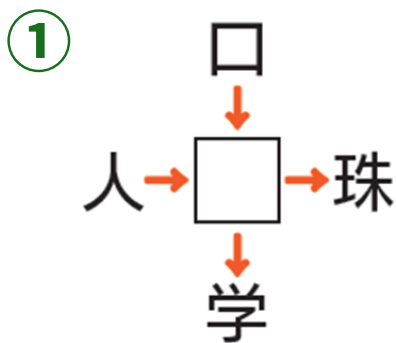
大人になってから読書をする機会が減った方も多いとは思いますが、この期間だけでも普段より読書する時間を作ってみませんか？



監修：ジェイコー登別病院・  
登別すずらん病院  
発行：登別市社会福祉協議会  
登別市片倉町6丁目9番地1  
電話 0143-88-0860

## あたまの体操

今回は漢字穴埋め問題です。真ん中の□に漢字1字を書き込み、矢印の方向に読むと二字熟語が4つできるようにしてください。



裏面に、あたまの体操の答えとからだの体操を掲載しています



# からだの体操

今回も  
「オーラルフレイル対策」  
です

前回に引き続き、オーラルフレイルの対策がテーマです。

舌は、食べ物をかみ砕いたり、飲み込みやすいように食べ物をひとまとめにするだけでなく、会話を楽しむための発音という点でも大切な役割があります。

舌の体操を行い、オーラルフレイル対策をしましょう！テレビを観ながらでもぜひ行ってみてください。

## お口の体操（舌編）

＊1セット×10回行います。

舌を前に出す



舌を戻す



舌を右に動かす



左に動かす



舌を上動かす



舌を下動かす



※1日3回、食前に行うと準備体操にもなりますし、習慣化するのでおすすめです！

### あたまの体操の答え

①数 ②星 ③行 ④父

これらの取り組みもお勧めです！

- ・ガムをかんだり、飴をなめる。（口の中で左右に動かしてみてください）
- ・少し歯ごたえのある固さで煮物を作る。（噛む回数が増えますよ）
- ・大きな声で歌をうたってみる。（口周りや舌、肺も鍛えられますね）
- ・久しぶりの友人などに電話をかけてみる。（話に花が咲きますね）
- ・テレビをみて、大きな声で笑ってみる。（笑顔で過ごしましょう）