



みどり苑敬老会

2014.9.27開催

みどり苑だより

今年もご利用者様、スタッフ一緒に笑顔で盛り上がりました。来年もみどり苑体操で元気に、この場で過ごしましょう。

みどり苑Ⅱ

秋晴れに誘われて伊和神社の秋祭りに出かけました。期待して一宮Aコープ・・・

待っても屋台が、来ない
屋台追っかけで、伊和神社まで・・・久しぶりにお祭り楽しめました



みどり苑のお昼ごはん



秋のごちそう

- ☆ 秋のちらし寿司
- ☆ 茶碗蒸し
- ☆ なすのからし漬け
- ☆ 秋鮭のちゃんちゃん焼
- ☆ お吸い物

おやつ・・・れんこんと山芋のおやき



いつまでもお口元気に! 歯あわせ体操をはじめましょう!

監修: 鶴見大学歯学部教授 鶴本明久氏

舌の筋肉を鍛える! 舌体操

口を開けて舌の先に力を入れ大きく動かす。



舌を上へ



舌を下へ



口を開いて、舌と歯の間を、右へ左へ舌をくぐらせます。



右へ左へ左右の頬を押すように。



指でイチ、ニ、サン...と数えながらリズムカルに舌を動かしてください!

