



# サンサンサロンだより



9月号

やっと真夏の暑さが和らいできたと言いたい所ですが、まだまだ残暑が厳しいようです。

夏休みも終わり、又いつもの風景が帰ってきました。これから、運動会・秋祭りなど色々な行事が行われますね。サロンも文化祭やサンサン祭りに参加します。お楽しみに。

## 嚥下運動



### 嚥下とは？

簡単に言うと、「ごっくん」と飲み下すこと。私達は普段、食事の際に「えんげ」を行い、食べ物を飲み下し食堂へと送っていますが、加齢などでこの動作がうまくできなくなり。むせたり食べ物が気管に入ってしまうことがあります(=誤嚥) サロンでは、予防のために、昼食前に声を出して文章を読む口の運動、ウサギと亀の替え歌でパ・タ・カ・ラを歌います。



## サンサン体操



★ちょっと休憩



★言葉集め

サンサン体操では。

始める前に夢の旅行に行き、お土産を5個買ってきます。そのお土産(何を買ったか)を覚えておいて、サンサン体操が終わる時に思い出してください。

夢ですから、ハワイに行きたい！とか涼しい所がいいな～等色々な所に行ってお土産をたくさん買ってきました。

先日（9月2日）は宝くじの日だったので、思考を変えて宝くじ10億円が当たったら何しますか、5個考えてください。と言うと  
① 豪華客船で世界旅行②子供達と分ける③家を買う別荘も  
④買い物をする⑤あかねの里を買い取る！



夢ですよ～！

みんなで大笑い！

## こんなことができたよ！...



★巾着

★アンパンマン

★ポーチ

## サンサンサロン

手芸・・月・木 サンサン体操・・火

\*お問い合わせ

NPO法人 三郷サンサンハウス

☎0745-32-3535

