

# ともに

- ◆窓口開設 月曜～土曜日 9:00～17:00
- ◆電話 042-397-1091
- ◆住所 東村山市富士見町 2-1-2
- ◆担当地域 富士見町・美住町

令和3年2月 **臨時号** ～コロナに負けない 体をつくろう！～

喋る・飲み込む機能 アップ!

## ★お口のストレッチ・体操

### 監修

諸江 妙子 言語聴覚士

(介護老人保健施設グリーン・ボイス)

- 歯磨きのついでにやってみましょう。
- 最初にうがいをして口を潤しましょう。
- ゆっくり行くと、より効果的です。

### ① 表情筋のストレッチ \*「あ・い・う」を、ゆっくり 5回


 <p><b>{あ}</b> びっくり顔。 口を大きく 開け、目も 見開きます。</p>		<p><b>{い}</b> 笑顔。 前歯全体を 見せます。</p>	 <p><b>{う}</b> 酸っぱい顔。 唇を前に突き 出し、眉間に しわを寄せます。</p>
---	--	---	--

### ② 頬のストレッチ \*左右ゆっくり 5回ずつ



歯ブラシの背で頬の  
内側から外側へ  
押して伸ばします。

### ③ 舌の筋肉アップ \*勢いよく 5回




舌を思いきり出し、  
引っ込めます。  
舌の汚れがあれば  
磨きましょう。

### ④ 口周りの筋肉アップ \*勢いよく 5回



頬を大きく動かし  
ブクブクうがいを  
します。  
空気や水が漏れ  
ないように気を付  
けましょう。

### ⑤ 唾液分泌の促し \*右回り・左回り 5周ずつ

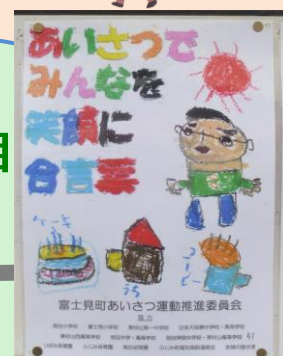


舌で歯茎の周りを  
大きくなめます。

# 富士見町 あいさつポスター を探そう！

富士見町あいさつポスターは、富士見小・南台小の1～6年生が考えた628個の標語に、住民・小中高校・保育園・幼稚園・福祉施設のみなさんが、文字とイラストを思い思いに描いた1枚1枚がオリジナルのポスターです。町内のさまざまな場所に掲示しています。散歩(ウォーキング)をしながら何枚見つけれられるか、チャレンジしてみませんか！

4丁目



5丁目



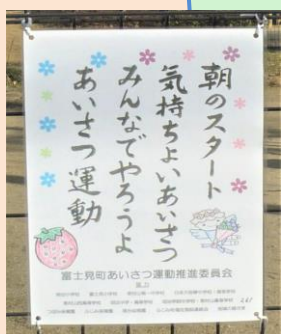
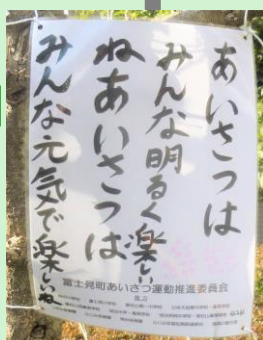
3丁目



1丁目



2丁目



\*写真は実際に町内に掲示中のポスターです。どこにあるかな!?

## まち歩きスポット!

## ～ 季節の野菜・手工芸品を販売☆～

- ◆事業所名 **お弁当くらぶ**
- ◆営業日 平日 9:00～15:30
- ◆場所 お弁当くらぶ(就労継続支援B型事業所)
- ☆住所: 富士見町5-5-44 電話393-2936
- ☆手工芸品は、常時 施設2階でも展示・販売中

昼のお弁当を作って配達する事業の他に、季節の野菜(1～3月は生大根や切り干し大根、7月にはいんげん・じゃがいもを収穫予定)と、個性的で可愛い手工芸品の制作・販売をしています。天気の良い日は、店頭の商品を並べてみなさまのお越しをお待ちしています。お散歩の途中に是非、お立ち寄りください!

