

🌸 **野花菖蒲の里** 🌸
 ♨️ **温泉のお知らせ 5月の営業日** ♨️

☆保健福祉センターだより☆

日	月	火	水	木	金	土
5月					1日	2日
						臨時休業日
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
臨時休業日						
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
臨時休業日		14:00~21:00				
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
10:00~ 21:00	休業日	14:00~21:00				
24・31日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
10:00~ 21:00	休業日	14:00~21:00				

臨時休業のお知らせ
 緊急事態宣言を受けて
5月11日(月)まで
 新型コロナウイルス
 感染拡大防止のため
 臨時休業とさせていただきます。
 ご迷惑お掛けして
 申し訳ございません

★ルールやマナーを守って気持ち良く入りましょう！！

★入浴受付時間は20:30までとなっております。

【東通村保健福祉センター 28-5600】

入浴料金			
6歳~11歳	100円	6歳未満	無料
12歳~69歳	200円	70歳以上	無料
		障害者	無料

地域包括支援センター通信

～食前の「パタカラ体操」を新しい習慣に!!～

“食べ物が噛みにくい”、“うまく飲み込めない”などの悩みはありませんか？
 そのような悩みを解消するには、お口のまわりの筋肉を鍛えることが大切です。



「パパパパパ」、「タタタタタ」、「カカカカカ」、「ラララララ」と3回程度繰り返します。

「パタカラ体操」は、食べ物をかむ力、飲み込む力がつくだけでなく、入れ歯の安定にも効果があります。かむ力が向上することで、お口の乾燥や口臭予防、いびきや歯ぎしりの改善も望めます。

■お願い■ 新型コロナウイルス感染症の拡大対策のため、介護に関する相談については、まず、お電話にてご連絡くださるようお願いいたします。(TEL 28-5700)