

とわの郷だより



2026年6月号

紫陽花の彩りが美しい季節

強い日差しに夏の気配を感じ、日なたでは汗ばむほどですが
木陰に身を寄せれば爽やかな風にほっとするひとときがあります

反対に、肌寒さを感じる日でも湿気が多く、
蒸し蒸しとした空気に梅雨を感じるようになりました



6月行事食



・オムライス

～エビフライを添えて～

・スパゲティサラダ

・いちごムース

・オニオンスープ

今月は華やかな

“大人のお子様ランチ風”をご提供🌸

見た目も素敵で皆様大変喜ばれていました😊💡

『美味しかったわ～😊』

『お腹いっぱい!!!』と、とっても好評でした🌸

管理栄養士 平園

口腔体操（昼食前） ～ 2F 千鳥・目白 ～



《準備体操》座位姿勢で肩周りの体操、肘関節の曲げ伸ばし、指体操、つま先上げ/踵上げ運動、足踏み運動など実施しています。

回数を数えることで発声をしていただき口腔体操の準備も兼ねています。

まずは頬の筋肉をご自身でマッサージ！

- ① 口腔内に「アッププー」と空気をため込み、頬をすばめます。次に左右交互に空気をため、それぞれの頬を動かします。
- ② 「アッカンベー」と舌をだし、上に動かし「アッカンベー」を繰り返します。次に左右に動かし最後に口腔内で回していただいています。
パタカラ体操を実施します。「パ・タ・カ・ラ」一文字ずつを区切りながら5回ずつ最後に続けて「パタカラ」を5回発声します。

パ・タ・カ・ラ

口腔体操を実施することで口周りの筋肉を動かし、食べ物を噛み、のみこむという一連の動作をスムーズにします。また発声することで唾液分泌が促進されます。それぞれのペースで実施しています。

機能訓練指導員 曾澤

5月の月1レク フラワーアレンジメントレク

「お花はいいわよね〜♡」「わぁほんと、きれい！」と
花の香りに包まれながら楽しい時間を過ごしていただきました



3F 花水木・万年青 5月ユニットレク 〜ケーキバイキング〜



3F 石楠花・紫陽花 ユニットレク ～5月たい焼き・6月アイス～

ユニットのレクでは静岡県丸子峠の「世界一
大きい鯛焼き」をお取寄せです。
「うわ～!!」と、びっくりの声と美味しさを
想像した笑顔がたくさん見られました。



たい焼き



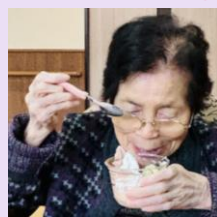
とっても美味しい～♡



うん
おいしいわよ♪

はじっこにも
あんこがあるよ～

いっぱい♪

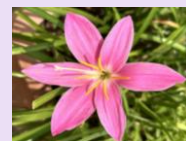


嬉しい！
アイス
久しぶりだわ

7月19日(日)納涼祭 ご参加お待ちしております



～ 外気浴 ～



～ とわの郷だよりはとわの郷のホームページに毎月掲載しています ～

インターネットにて「とわの郷だより」で検索ください

Instagramはこちらから



ユーザーネーム: hifumi_towanosato



@HIFUMI_TOWANOSATO



社会福祉法人

ひふみ会

Hifumikai

Vol.71 編集 / 事務局 浅井