

サンサンさんぽ

～ル・サンテリオンよどえ通所ハビリ～



No.29
2025.10

海と松林に囲まれた自然の中でみんな一緒にサンサンと輝きましょう！



敬老会



毎年恒例の敬老会では、今年は9名の方をお祝いしました。最高齢者は102歳で、表彰の際にはお礼の言葉とともにガッツポーズをされる方もいらっしゃいました。

さらに、「敬老ウィーク」と題した1週間では、お祝い御膳やお菓子が提供され、大和保育園の園児がお祝いに訪れ、歌や踊りを披露しました。ご利用者の皆さんは笑顔で手拍子をしながらリズムをとるなど、楽しまれていました。皆さん、これからも健康にお過ごしください。

表彰式



記念撮影



お礼にメダルの
プレゼント



御祝い御膳



園児さんが踊りを披露



通所介護リハビリテーション

《空き状況》(○…空きあり、△要相談)

	月	火	水	木	金	土
午前 (10:00~11:30)	○	○	○	○	○	△
午後 (14:00~15:30)	○	○	○	○	○	△

現在、入浴は火・金曜日以外受け入れ可能となっています。状況により変わるため右記連絡先までお気軽にご相談ください。

脳トレ

体操

<問い合わせ先>

介護老人保健施設 ル・サンデリオンよどえ
通所リハビリテーション ☎(0859)56-5282
担当(湯澤・安田)

サンサンちょこっとセミナー

みなさん、「オーラルフレイル」ってご存じですか？
オーラルフレイルとは、加齢とともに、お口の機能が衰えることです。
今回、お口の中でも重要な「舌の役割について」お伝えします。

- ① 舌は口の中で食べ物を飲み込みやすくまとめる
- ② 舌の根元から喉の奥に食べ物を送り込む
- ③ 食べた物を喉の奥から食道に送り込む

それでは、舌の筋肉を鍛える「パタカラ体操」を紹介します！

「パ」・・・口をはじかせるように開けたり閉じたりする

「タ」・・・舌の先を上の前歯の裏側にあてるように発音する

「カ」・・・舌の奥を喉に押し付けるように発音する

「ラ」・・・上の前歯の裏側歯ぐきに舌の先をあてるように発音する

それぞれ10回ずつ発音したり、「パパパ・タタタ・カカカ・ラララ・・・」、
「パタカラ・パタカラ・・・」とできるだけ大きな声で発声してみましょう。

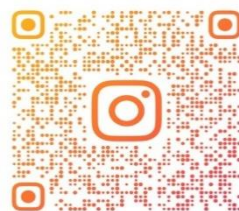


歯科衛生士 山田

今年もやります!!



10月25日(土)
10:00~14:30



THANKYOUFESTA2025

イベント最新情報はInstagramをチェックして下さい♪

〒689-3425 米子市淀江町佐陀 2169
介護老人保健施設 ル・サンデリオンよどえ
通所リハビリテーション (0859)56-5282



ホームページ



紹介動画

予防通所の
紹介動画が見られます！