



ひだまい通信 6月

2024年6月号
自立支援通所サービスひだまり
☎0537-86-8777



日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24	25	26	27	28	29

散歩

晴天のさわやかな日に散歩に出掛けました。



外は気持ちがいいね!



おしゃべりしながら歩くと楽しい!



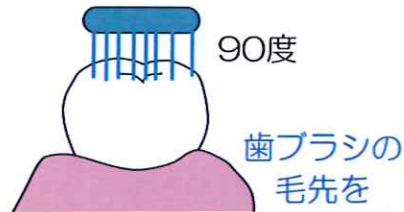
長い道のり、ちょっと疲れしました。

今月の標語 6月4日は虫歯予防デー、今ある歯を大切に!

歯には、食べ物を噛み砕く以外にも、発声・発音を助ける、顔の形を整え表情を作るといった役割があります。美味しく食事をしたり、人とのコミュニケーションを楽しんだりするためにも歯を大切にしましょう。

◆効果的な歯の磨き方

●奥歯の溝



90度

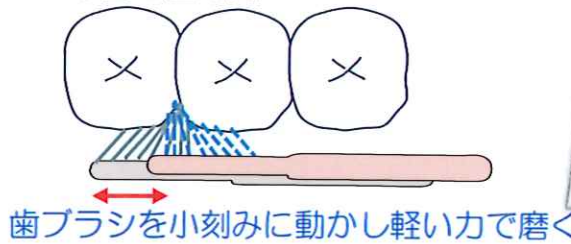
歯ブラシの毛先をきちんとあてて磨く

●歯と歯茎の間



45度

●歯と歯の間



歯ブラシを小刻みに動かし軽い力で磨く

★力を入れすぎると、知覚過敏の原因にもなります。軽い力で1本ずついていないに磨きましょう。隙間磨きには、歯間ブラシもおすすです。



◆魚へんの漢字を読みましよう。

下のリストの漢字のよみがなを、右の表の中から探しましょう。(縦・横・斜め、上から、下から色々。重なっても良い。)

- 鰻 鮪 鱒 鮎 鮓
- 鱈 鱚 鱈 鱈 鮭
- 鰈 鯛 鱈 鰹 鰯
- 鮒 鮓 鮓 鮓

表に残ったひらがなを上から読んでください。何と書いてあるでしょう?

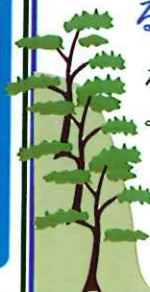
頭の体操

ま	き	さ	い	た	む	ど
す	ぐ	お	わ	つ	ら	じ
ら	つ	ろ	し	の	こ	よ
か	わ	か	さ	ぎ	な	う
れ	じ	さ	ぶ	け	か	ふ
い	な	かり	ひ	ら	め	

季節の短歌
光厳院

風わたる
田の面の早苗
いろさめて
入り日残れる
丘の松原

爽やかな風が
吹き渡って田が
に青い早苗が
にびいて薄く
その夕日が
残った林である
丘の松原



バラが咲いた

バラが咲いた 真赤なバラが

淋しかった ぼくの庭にバラが咲いた

たったひとつ 咲いたバラ 小さなバラで

淋しかった ぼくの庭が 明るくなった

バラよ 小さなバラ

そのままで そこに咲いておくれ 真赤なバラで

バラが咲いた ぼくの庭が 明るくなった

淋しかった ぼくの庭が 明るくなった

バラが散った バラが散った いつもの間にか

ぼくの庭は 前のようになつた 淋しくなつた

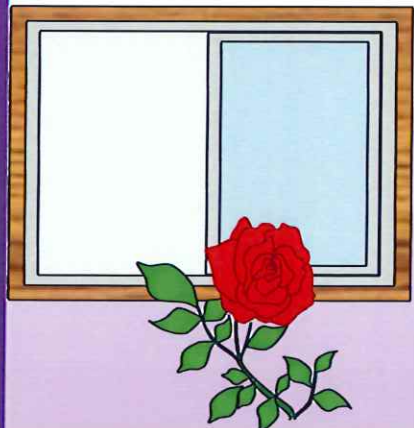
ぼくの庭の ぼくの心に バラが咲いた

淋しかった ぼくの心に バラが咲いた

バラよ バラの心で咲いておくれ

いつまでも ここに咲いておくれ

バラが咲いた ぼくの心に



【頭の体操の答え】

うなぎ まぐろ ます
このしろ わかさぎ
どじょう ひらめ きす
さわら さけ
かれい たい たら
かつお いわし
ふな ぶり かじか むつ
上から読むと「さかな」

ま	き	さ	い	た	む	ど
す	ぐ	お	わ	つ	ら	じ
ら	つ	ろ	し	の	こ	よ
か	わ	か	さ	ぎ	な	つ
れ	じ	さ	ぶ	け	か	ふ
い	な	か	り	ひ	ら	め