

サロン名： 東阿高サロン
 場 所： 東阿高公民館

報告書

開催日時	令和 5年 1月10日 (火) 10:00 ~ 11:00				
参加者数 計 名	内 訳	男性	女性	協力団体	ささえりあ
	人 数	0名	12名	0名	1名
内 容	10:00~10:10 包括より「地域安全ニュース」(R5年1月) 情報提供 10:10~10:30 上肢の体操・口腔機能チェック・口腔体操・早口言葉 10:30~11:00 唄				

活動風景



出席者 1



出席者 2



上肢の体操

令和5年1月10日、10:00~11:00でサロンを担当した。

まず、警察署からの「地域安全ニュース」(R5年1月)による情報提供。警察署生活安全課を名乗るサギが起きている旨、参加者に注意喚起を行なった。皆様、「知らない電話には出ない」「固定電話には出ない」という方々もおられ、それぞれに注意をなさっているようだった。

次に、上肢の体操(桜十字)で体をほぐし、「お口の機能チェックシート」(なごみ)で口腔機能をチェックした後、嚥下能力の維持・向上で口腔体操及び脳活性化を兼ねて早口言葉を行なった。早口言葉はうまく言えたり言えなかったりで、拍手が起きたり笑いが出たりで和気藹々と行えた。

最後に、ウクレレの伴奏に合わせて童謡・唱歌・懐メロの歌唱。皆様、大きな声が出ていた。曲目については童謡・唱歌よりは懐メロを多くしてほしいとの要望や、具体的な曲のリクエストもあつたりで、次回担当することがあれば参考にしたい。