

# わくわくの里だより

## 2024年4月号

小規模多機能型居宅介護

わくわくの里

瀬谷区橋戸 3-69-2

045-300-0606

発行責任者 飯塚陵子

今月の  
ことわざ

春の晩飯後三里

春は晩飯を食べたあとでも三里(約1.2km)  
の道を歩けるほど日が長いということ

例年より早いと予想された桜の開花も、寒の戻りで少し遅れていますね。海軍道路や瀬谷市民の森、相沢川など瀬谷区にも桜の見どころがたくさんあります。きれいな桜を見ながら寒さで縮こまった体を伸ばしてみましょう。



春の壁面「桜」

### ひな祭り企画 ~今日は私もはれ姿!~



今年も着物で桃の節句のお祝いをしました。

どんな方にも負担が少なく着られるようアレンジを加えた特別の着物です!

### ★ひなまつり特別メニュー★



WIKUWAKUNOSATO

Instagram 始めました!



墨笑会

ドミノ倒し

散歩

### 中止のお知らせ

4月の地域交流会、野菜販売は中止となります

### ~わくわくの里プチ紹介コーナー~

#### Part1 歌声喫茶

月1回 歌って笑って 1時間  
歌声喫茶で パワー全開♪

とっても楽しいわくわくの里  
チラッと見せします!



講師 牧野さん

「音楽でつながりたくてヘルパーになったのよ。」という牧野先生は、わくわく法人内のスタッフでもあります



カラオケとの違いは、一つの歌をみんなで歌うこと(共有)

#### 【ストレス発散】

自律神経や血圧が安定する効果がある

#### 【脳の活性化】

音程やリズム、歌詞など、フル回転!

## 歌

#### 【誤嚥防止】

唇や舌、口周りの筋肉が鍛えられ、食べる機能UP!

#### 【口腔環境が整う】

唾液の分泌が促される  
(唾液: 口腔内の洗浄、保護)



ピアノに合わせて歌ったり楽器を鳴らしたり、歌のルーツを知ったり、とっても楽しい時間です!