

# 地域の活動に専門職(歯科衛生士)を派遣しました!



開催日 令和5年11月24日

団体名 しおさいがんばろう会(松里町)

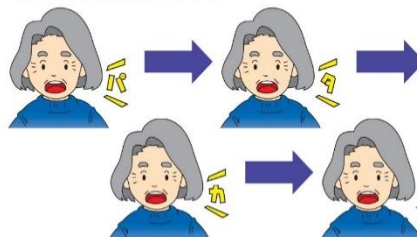
参加人数 9名

いつまでも  
**おいしく、楽しく、安全に**  
**食生活を営む**ために、  
お口の健康を維持  
していきましょう!!

どこに汚れがついているか、  
**鏡で見ながら**  
歯磨きをして  
いきましょう。

**パタカラ体操**ご存じですか?  
咀嚼から飲み込みまでの一連の動きをスムーズにする体操です。

⑥「パ」「タ」「カ」「ラ」という言葉を順番に10回ずつはっきりと発音します。



お口の中は、  
しっかりチェック  
せんばね。



地域の活動に  
**フレイル予防**を  
取り入れたい方は  
お気軽にお電話  
ください

この「**パタカラ体操**」を  
アレンジして、脳トレも行い、  
大変盛り上がりました!!

パンダ!

パイナップル!

詳細はこちら



諫早市高齢者  
ささえあいネット

【お問い合わせ先】

諫早市地域包括ケア推進課

TEL:22-1500(内線115・114)

