



浜っこだより

原保館
浜隣

TEL: 75-0340

令和元年6月18日発行 ☆No3☆



令和元年度の教養講座が 始まりました

5月から教室がスタートしました。
途中からの受講もできます。
浜原隣保館にお尋ねください。

- ・古文書教室 (初級・中級)
- ・カラオケ教室
- ・民舞教室
- ・楽しいちぎり絵教室
- ・俳句教室
- ・生花教室
- ・手芸教室



【カラオケ教室】



【手芸教室】



【古文書教室】

いろは倶楽部 より

お口の健康 (唾液) について

唾液は1日1~1.5リットル分泌され、歯や口の粘膜を守ったり、虫歯の予防をするなど、さまざまな効果があります。
唾液の分泌機能を高めるためには、唾液腺マッサージがよいでしょう。

- ①耳下腺 (じかせん) : 指全体で耳の前、上の奥歯のあたりを、後ろから前に円をかきます。
- ②顎下腺 (がつかせん) : 親指をあごの骨の内側の柔らかい部分にあて、耳の下からあごの下までを順番に押します。
- ③舌下腺 (ぜっかせん) : 両手の親指をそろえて、あごの下から軽く押します。



おおち保育園お茶教室

今年度も、おおち保育園さくら組 (年長) のお茶教室が始まりました。20人の園児が、岡本生都子さんの指導により、部屋の出入りの仕方、歩き方、お茶のたてかたなどを、毎月一回学びます。



相談事業

人権相談、生活相談、就労相談、福祉・健康相談、教育相談など幅広く相談に応じています。
隣保館での相談内容は『外部にもれることなく、料金もかかりません』
お気軽にご相談ください。



いろは 倶楽部

7月10日 (水)
13:30~15:30

脳トレ

ゲーム・体操

工作・塗り絵

療育音楽

7月の予定

- 5(金) カラオケ教室
- 9(火) おおち保育園お茶教室
- 10(水) いろは倶楽部
- 12(金) 古文書(初級)教室



- 19(金) 民舞教室
- 22(月) 生花教室
- 23(火) 俳句教室(予定)
- 26(金) 古文書(中級)教室
- 29(月) 手芸教室