



飲み込み元気通信

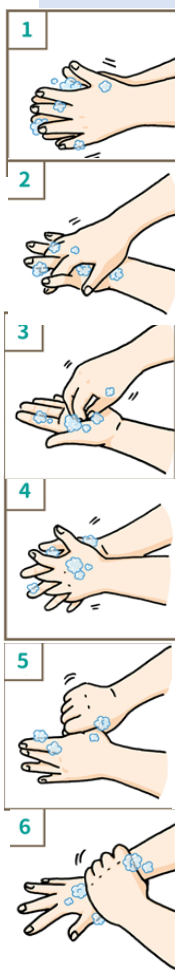


みなさんこんにちは！なでしこりハビリ言語聴覚士の村上です。
 暑い日が続きますね。暑い日の救世主はそうめんですよ！
 食欲がなくてもツルツルと食べられるので、重宝しております。
 我が家は今年、そうめん流しの機械を購入し、子供はもとより、大人も流れるそうめんに夢中になり、つい食べ過ぎています。
 そうめんだけではなく、トマトやぶどうなど果物や野菜なども流して、冷やして食べると絶品です！
 また、子供は箸使いの練習にもなり、遊びながら技術を習得出来て一石二鳥です。
 家の中での楽しみをたくさん見つけて、猛暑を乗り切りたいと思います！

楽しく身につけよう！ なでしこ手洗い歌♪

コロナウイルスが5類に移行し、コロナの話題自体が少なくなってきた今日この頃・・・
 みなさん、感染対策は続けていますか？
 特に高齢者や持病のある方は、重症化リスクが高く、注意が必要です。
 なでしこでも、手洗いや手指消毒を積極的に取り組んでまいりました。
 7月からは、「なでしこ手洗い歌」を作成し、楽しみながら感染対策を行っていますので、ご紹介したいと思います！

もしもしかめよかめさんよ～♪に合わせて歌ってみましょう！



1 手のひら合わせて洗いましょう

2 手のこう重ねて洗いましょう

3 指先爪先わすれずに

4 指の間も洗いましょう

5 親指包んで洗いましょう

6 手首もクルクル洗いましょう



洗い残しが無いように、きれいになった出来上がり