



居宅介護支援事業所 なごみな

介護への不安な思いや心配、お気軽にご相談ください。
介護サービスの利用、介護保険に関する手続きなどもサポートしています。

- 対象地域
 - ・大和町、富谷町、仙台市です。
 - ・他の地域の方でもご希望によりご相談に応じます。
- 相談受付
 - ・月曜日から金曜日まで
 - ・祝日・年末年始（12/29～1/3）を除きます。
- 営業時間
 - ・午前8時30分から午後5時15分

■居宅介護支援事業所 なごみな TEL：022-341-0266
FAX：022-341-0233



その他のお問い合わせ先

- URL <http://www.nagominanosato.jp/nagomina>
- e-mail nago020@nagominanosato.jp
- 〒981-3623 宮城県黒川郡大和町小野字前沢31-1

- 地域支援センター なごみな（代表）
- 訪問介護事業所 むつみ TEL：022-341-0220
FAX：022-341-0233
- 共同生活援助事業所 富ヶ丘ホーム
- （介護予防）通所介護事業 標準該当生活介護事業所 やわらぎ TEL：022-341-0288
FAX：022-341-0233



口腔体操

食欲の秋です。始めてみませんか？

1 息をゆっくり鼻から吸って、口から吐きます。3回行います。



2 ゆっくり後ろを振り返ります。首を左右に倒します。2回ずつ行います。



3 大きな口を開けて「あー」と言ってから、奥歯をかんで「んー」と言います。3回行います。



4 口の周りの筋肉を前後左右に動かして「うー」「いー」と言います。3回ずつ行います。



5 舌を前後左右に動かします。3回ずつ行います。



6 ほっぺたを思い切り膨らませてから、「ふー」と吐きます。3回行います。



7 咳払いをします。

8 大きな声で「パタカラ」と言います。3回行います。



9 息をゆっくり鼻から吸って口から吐きます。3回行います。



一日、一回、食事の前に・・・。

イラスト等は「洛和会音羽病院広報誌」から引用し、加工しました。

地域支援センター なごみな

む~らの鎮守のか~みさまの~ 笑顔 笑顔 どっさり どっさり



きょうはめ~でたい~



本パンフレットに掲載した写真は、ご本人様より許可を得て掲載しています。



(介護予防) 通所介護事業所/基準該当生活介護事業所
やわらぎ

利用される方の健康と生きがいをサポートします。



生活の風景 体操、ゲーム、お茶会、外出と あっという間の一日です。

9月、長寿を祝う会 ますます笑顔に

歌に 踊りに
にこにこにっこり

おめでとうございます ますます ますます 元気 元気に

大正琴
しびれました



ボランティア 地域のボランティアの方との ほのほのとした時間です。

歌を歌えば・・・

あんな話 こんな話・・・ 民謡の先生方です

紙芝居に 手遊びに・・・



パワーリハビリ (火)と(木)は、地域の方にも体験していただいています。
お気軽にご相談ください。

理学療法士が、お一人おひとりのお体に合わせたメニューを提案させていただきます。
無理せず 少しずつ 少しずつ・・・ きっと 良いことが・・・



サロン 地域の皆様との交流。月に一回(日曜日)に開催しています。

季節の飾り物製作や運動、お茶会、交流のひとつき。
集合場所からの 送迎もごさいます。 お問い合わせください。

9月の
サロン。

皆さん
真剣です。

ほっと 一息
お茶会も。



行事予定 料理体験、ご希望に合わせた外出もごさいます。お楽しみに。

- | | | | |
|--|---|--|---|
| <p>10月</p> <ul style="list-style-type: none"> 芋煮会 ドライブ 誕生会 民謡教室・かたいべ やわらぎサロン | <p>11月</p> <ul style="list-style-type: none"> 紅葉狩り ドライブ 誕生会・音楽療法 民謡教室 かたいべ・紙芝居 やわらぎサロン | <p>12月</p> <ul style="list-style-type: none"> ゆず風呂・忘年会 クリスマス会 ドライブ 誕生会・音楽療法 民謡教室・かたいべ やわらぎサロン | <p>1月</p> <ul style="list-style-type: none"> 新春の集い ドライブ 誕生会・音楽療法 民謡教室 かたいべ・紙芝居 やわらぎサロン |
|--|---|--|---|