

本年もどうぞよろしくお願いたします



毎年お正月には福笑いで大笑いしています



おたんじょうび  
おめでとう!



みんなのお楽しみ

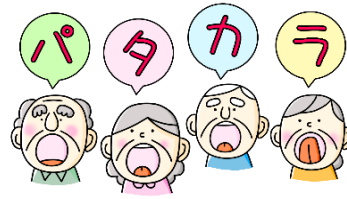
毎日食べたい「縁がわごはん」



## 健康にまつわるおもしろクイズ

「パ」「タ」「カ」「ラ」と4つの言葉を発声練習することで予防になるのは？

- ①認知症
  - ②うつ病
  - ③誤嚥性肺炎
- 答えは一番下へ↓



## 楽しいクリスマスでした ♥



東川根上ギター愛好会の松野様  
毎年ありがとうございます



尺八演奏も忘れられないですね



ご質問、ご相談、空き情報などお気軽にお問合せください

答え

③誤嚥性肺炎

「パ」「タ」「カ」「ラ」という4文字を口で動かしながら発声することで口や舌の筋肉が鍛えられ誤嚥性肺炎の予防になります。食事前にするのが良いでしょう。