



# ぽっかぽか

うぐいす棟だより

R4.3 NO12

厳しかった冬将軍がようやく去り、ポカポカとした春の陽気が感じられるようになりました。今年度も残すところ僅かとなり、1年の締めくくりとなる3月を迎えました。コロナの感染はまだ終息することはないようです。換気、手洗いなどの感染予防を引き続き行っていきます。

節分はランチ会を予定していましたが、コロナなどの都合により、おやつ会へ変更しました。  
【鬼プリン】皆さんとてもいい表情で食べられていました。



## ～リハビリ科より～

### お口の運動も意識して行いましょう！

お口や喉はお食事や会話する時に重要な器官となりますが、実は手や足と同じように、長く動かさないでいると、お口や喉の筋力も低下してしまいます。そうすると、声が出しにくくなったり、お食事中にムセたりしてしまう、問題が生じてしまう事があります。

マスクを着用し感染予防しながら、お食事前に簡単なお口の運動をしたり、楽しく雑談をしたりする・唄を歌う等して、意識的に口腔や喉を使っていく事が健康を保つ為には重要な事となります。

## 3月の行事予定

3月5日 体重測定  
ひな祭り会

