



節電と騒がれながら、また暑い夏がやってきました。

いかがお過ごしですか？今年も暑さ対策を上手に行い、もちろんエアコンも必要に応じ使用し、熱中症の予防に努めて気持ち良く元気に過ごしましょう。

ある患者さまは、「よく食べ、よく寝て、よく喋る」を格言にして独り暮らしを続けています。元気に暮らす上で大切なことだと、私自身も見習っております。あたり前のようにですが、出来ない時は確かに元気ができません。往診では日常の気づきや知恵をたくさん学ばせて頂いております。私の小さな知恵袋も日に日に膨らんでいる気がいたします(*^_^*) きょうも楽しみに伺わせて頂きます。いっぱいしゃべりましょう！！

★★★ おしゃべり ★★★



女性が三人集まると、かしましい（姦しい）といいますね（笑）これが女性の元気の秘訣です！！言葉のコミュニケーションには、「言語・聴覚・発声・発音・認知」などの各機能が関与しています。この機能をフル回転させて「おしゃべり」が成り立っているのです。それだけではありません。舌や喉を使うということでは、嚥下にも良い効果があります。「おしゃべり」は才能です！ 自信をもって「おしゃべり」しましょう！ 男性の方々、ご理解お願い致します。いつしょに「おしゃべり」しましょう！！



演劇部の娘が毎日発声練習に使っているあめんぼの歌がとてもリズミカルで楽しく口ずさめるので引用させて頂きました。
俳優になった気持ちで大きな口を開けて読んでみて下さい。

植物が、太陽・水・栄養を必要とし
綺麗な花を咲かせるように
人も、太陽・水・栄養が必要です。
夏場は水が特に大切です！
上手に補給し身体を潤してください。



あめんぼの歌

北原 白秋

