

オアシスだより

天神オアシスクラブ
第129号
2014・11・30 発



だんだんと、気温が下がり朝や夜が冷え込むようになってきました。
これからは街がキラキラと輝くクリスマスの季節ですね。そして寒くなり風邪をひきやすい季節となって来ました。手洗いうがいは毎日欠かさず、美味しいご飯を沢山食べ、規則正しい生活をしウイルスを寄せ付けない体づくりをしましょう。
またマスクを使用する事で鼻や口の湿度を保つことにもつながります。
インフルエンザが流行り始めるこの季節、予防をしっかり行い元気に年越しをしましょう。



～口を鍛えて風邪を予防しよう！対策ポイント～



オアシスクラブでは体操時や音楽で歌を歌う前などに口や顔の筋肉、舌を動かし、嚥下の機能を維持向上を目指す取り組みをしています。口は食事だけでなく風邪のウイルスの侵入口や食事中的ムセなどで誤嚥の原因につながることもあります。

舌の動きなどを日頃からトレーニングする事で誤嚥の防止や筋肉の維持・向上につながります。

しっかりと食事をする事が出来、元気に過ごせる為にも口や舌を鍛えて風邪をひかずに冬を乗り越えましょう！

さてここで、実際に皆さんが行っている早口言葉を紹介します。スムーズに言えるでしょうか？是非挑戦してみてください。

・「裏庭には二羽 庭には二羽 にわとりがいる」

・「立て柿に竹立てかけたのは 竹立てたかったから 竹立てかけた」

・「新人シャンソン歌手による 新春シャンソンショー」

・「包み 小包み 小包み 包み」



12月オアシス日程表



	月	火	水	木	金	土
	1 陶芸	2 詩吟教室	3 はがき絵	4 アート教室	5 音楽サロン	6 生活の書
7	8 ペーパークラフト	9 音の出会い	10 はがき絵	11 生活の書	12 音楽サロン	13 音の出会い
14	15 陶芸 オカリナ演奏	16 ラルゴコンサート	17 真美健康体操	18 アート教室	19 音楽サロン	20 生活の書
21	22 歌の扉	23 音の出会い	24 はがき絵	25 生活の書	26 音楽サロン (スペシャル コンサート)	27 音の出会い
28	29 忘年会	30 音の出会い	31 年末年始 休み			

馬肥ゆる食欲の秋



10月29日(水)のお昼はお楽しみということで福ビル地下1階の海幸へ食事に行きました。

「海幸には昔よく行っていた」と言う方も多く、久しぶりの外食に皆さん嬉しそうな表情をされていました。この日は「雷山」というランチを食べました。一つ一つ丁寧に盛り付けられ、可愛い籠に入った料理をみて「かわいい」「きれい」という声が沢山聞こえていました。

残念ながらお酒は出せませんでしたが、お茶で「乾杯」の挨拶が終わると、「美味しい。皆で食べると楽しい」と、和気あいあいとした食事時間になりました！

小鉢の盛り付けが綺麗☆
このあと豆腐料理も出て
きてお腹いっぱい！



今日は楽しみま
しょう！乾杯～



皆で食べれる事が
とても嬉しいです♪



乾杯の音
頭を取り
ました！
美味しか
ったです。



音楽の秋を楽しみました♪

食欲の秋、読書の秋…音楽の秋という事で、恒例になってきました、トニーコンサート♪

毎回踊って下さるナニフラスタジオ福岡のフラダンサーの方々と共に、沖縄音楽を三線で演奏して下さる方も参加されました。又、クラリネットの奏者の方は「テネシーワルツ」を演奏され、懐かしいメロディーに口ずさむ会員様も沢山いらっしゃいました♪

フラダンスでは一人一人にデンファレの花をプレゼントして下さり、会員様も笑顔で溢れていました☆



沖縄音楽の「安里ユンタ」
や「涙そうそう」を弾い
て唄いました♪



全員集合でパチリ☆
ありがとうございました！



お花嬉しい！
可愛いでしょ！

また皆様の前
で踊る事が出
来て幸せです
☆アロハ～☆



年末年始のお知らせ

12月 30日(火)…通常通り

12月 31日(水)～ 1月 4日(日)…お休み

1月 5日(月)…通常通り

良いお年をお迎えください。

