

# 言語リハビリ ミカタ便り

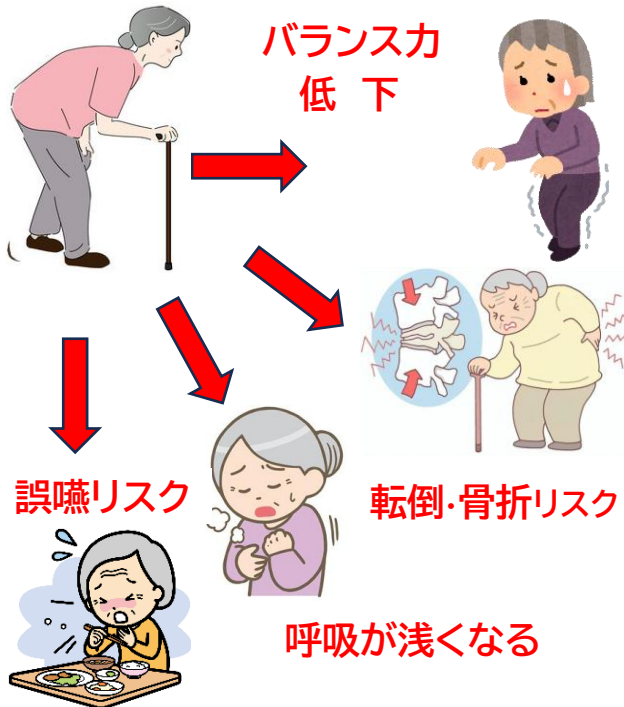
有限会社ミカタ

船橋市指定管理者:船橋北老人デイサービスセンター

言語デイサービスミカタ市川

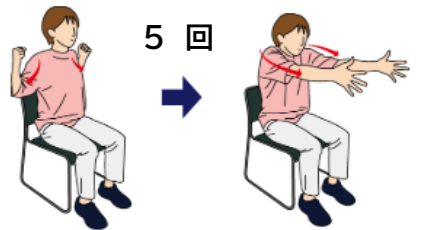
## 今月のワンポイント 『 円背 (えんぱい) 』

### 円背→身体機能の低下!



### 円背の改善

背筋を鍛える



### 円背の予防

食事・運動・良い姿勢



カルシウムを多く含む食材			
乳・乳製品	豆・大豆製品		
牛乳	チーズ	豆腐	納豆
小魚・海藻	野菜		
しらす	ひじき	ほうれんそう	枝豆



### 今月の『脳楽習』～「3月の風物詩」より～

しゅんぶん ひ はさ しゅうかん なん  
 春分の日を挟んだ1週間は、何ですか?  
 はかまい しゅうかん  
 お墓参りの習慣があります。



ヒント

- ① ほうよう 法要
- ② ぼん お盆
- ③ ひがん お彼岸

### ～ 早口言葉 ～

赤カマキリ

青カマキリ

黄カマキリ

ハッキリ3回!

