

新型コロナ感染対策として、手洗い、マスク、栄養、睡眠に加えて、
毎日の丁寧な歯みがきと舌の体操をしましょう！

セルフチェック カレンダー



10月

☆ できた項目に○をつけましょう

日	月	火	水	木	金	土
				1 ・歯みがき ・舌の体操	2 ・歯みがき ・舌の体操	3 ・歯みがき ・舌の体操
4 ・歯みがき ・舌の体操	5 ・歯みがき ・舌の体操	6 ・歯みがき ・舌の体操	7 ・歯みがき ・舌の体操	8 ・歯みがき ・舌の体操	9 ・歯みがき ・舌の体操	10 ・歯みがき ・舌の体操
11 ・歯みがき ・舌の体操	12 ・歯みがき ・舌の体操	13 ・歯みがき ・舌の体操	14 ・歯みがき ・舌の体操	15 ・歯みがき ・舌の体操	16 ・歯みがき ・舌の体操	17 ・歯みがき ・舌の体操
18 ・歯みがき ・舌の体操	19 ・歯みがき ・舌の体操	20 ・歯みがき ・舌の体操	21 ・歯みがき ・舌の体操	22 ・歯みがき ・舌の体操	23 ・歯みがき ・舌の体操	24 ・歯みがき ・舌の体操
25 ・歯みがき ・舌の体操	26 ・歯みがき ・舌の体操	27 ・歯みがき ・舌の体操	28 ・歯みがき ・舌の体操	29 ・歯みがき ・舌の体操	30 ・歯みがき ・舌の体操	31 ・歯みがき ・舌の体操

人と会う機会が減り、1日おしゃべりをしていないということはありませんか？口の力が衰えこともあるため、電話をかけたり、一人で歌の練習をするなどしてお口を動かしましょう

里の秋 歌ってみましょう

- しずかな しずかな 里の秋
おせどに 木の実の 落ちるよは
ああ かあさんと ただ二人
栗の実 にてます いろりばた
- あかるい あかるい 星の空
なきなき よがもの 渡るよは
ああ とうさんの あの笑顔
栗の実 食べては 思い出す
- さよなら さよなら 椰子の島
お船にゆられて 帰られる
ああとうさんよ ご無事でと
今夜も かあさんと 祈ります