

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

9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			

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

ふるさと 歌ってみましょう

- うさぎ 追いし かの山 2. いかにいます 父母 3. こころざしを はたして
こぶな つりし かの川 つつがなしや 友がき いつの日にか 帰らん
夢は 今も めぐりて 雨に 風に つけても 山は あおき ふるさと
忘れがたき ふるさと 思い いずる ふるさと 水は 清き ふるさと