

# その困り事、社会福祉協議会の『助っ人からす』が解決します！

## 令和6年度の実績 (令和7年3月31日現在)

### ①登録人数 ②活動実績

希望者：121人 協力者：58人  
定期活動（お話し訪問）：延べ279件  
※12月に笑い文字のポストカード配布  
随時活動（お助け訪問）：延べ 68件（内他事業所紹介：14件）  
※家屋設備：19件、除草・剪定15件、家電：14件、  
家具等の修繕：11件、ゴミ捨て・廃棄：4件、その他：5件

### ③まちピカ大作戦 9月28日（土）県道10号線沿いのゴミ拾い実施



お話し訪問



草刈 & 除草剤散布



ウッドデッキ解体



水漏れ修繕



エアコン掃除



まちピカ☆ゴミ拾い



『助っ人からす』は皆様からの  
赤い羽根共同募金で活動しています。  
希望者、協力者募集中！



# お口の体操「パ」「タ」「カ」「ラ」



お口のまわりにはたくさんの筋肉があります。食事をとったり、話したり、笑ったりできるのはこの筋肉によるものです。いつまでも、おいしく食事を取り、楽しく笑えるよう、今月は日常生活に取り入れていきたいお口の体操をご紹介します。

**パ**

口唇を閉じる



**タ**

口蓋に舌先をつける



**カ**

口蓋の奥に舌の付け根付近をつける



**ラ**

巻き舌にして口蓋に押し当てる



①パ：唇を開け閉めする力を強くします。

唇をしっかりと閉じてから大きく破裂するように発音します。

②タ：舌の力を強くします。

舌を上あごにくっつけて強く「タッタッタタ」と発音します。

③カ：舌の奥の力を強くします。

のどの奥に力を入れて、のどを閉めて発音します。

④ラ：舌を巻く力を強くします。

舌を丸め、舌先を上の前歯の裏につけて発音します。

作成：那須烏山市健康福祉課高齢いきがいグループ

那須烏山市社会福祉協議会