



# (サロン・タマリバー) 第67回

平成21年12月7日(月)午後1時~4時  
参加人数 40名(内ベリーラフ3名)

今日は **ベリーラフ** のみなさんによる **ミュージックベル** の演奏会です。持参した2台のテーブルの上にラバーと赤い布を敷き、その上にかわいらしいベルをたくさん並べ、私たちに聞かせてくれるのを待っていました。

ベルの澄んだ音色で「ホワイトクリスマス」などクリスマスの曲をいくつか聴きました。その後に私たちも教わりながら実際にベルを使って「きよしこの夜」を演奏しました。

お茶の後「**クリスマスリース**」を作りました。赤・緑・黄緑の3色の色紙、各6枚を折って組み合わせて丸いリースに仕上げるものです。時間が短かったため完成までにいきませんでした。次回のタマリバーで仕上げ、玄関に飾っていただけると嬉しいです。

## ◆ お口の体操 ◆

今回 **柳本さん** にお口の体操を教えてくださいました。

食事の時「飲みこみが悪くなってきたかな…」と思われる方はお口の体操の仕方を書いた用紙があります。管理組合の事務室まで声をかけてください。

a. 深呼吸



鼻から  
吸って



ゆっくり  
口から  
吐く

b. 首を回す



c. 首を倒す



d. 肩の上下



e. 背伸び



f. 頬をふくらませ・引く (2・3回)



ホンの一例です。他にも体操があります。今後もタマリバーで行いますのでぜひご参加下さい。