



やましな

今月号の
題字

渡邊 明日香さん(安朱学区)



もてなすくん



※ダウンロードは無料。
通信料は利用者負担。

知っていますか? 山科わっはっは体操

YouTubeでアニメ動画配信中!

お口の体操に笑いを
プラス☆
山科区オリジナルの
体操です。

ご自宅でも簡単に
できる体操です。
ぜひお試しください!

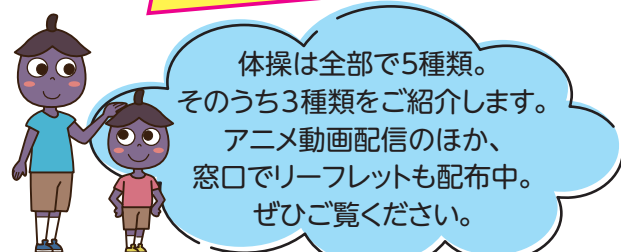
京都市長
門川 大作



お口の機能は、生活の基本や人生の楽しみを支えています。
話がしにくい・飲み込みにくい・むせる・こぼすなど、お口に関
する機能の些細な衰えを「オーラルフレイル」といいます。この
状態になると、栄養不足や身体機能の低下にもつながります。
「山科わっはっは体操」は、オーラルフレイル予防やお子さん
の口腔機能向上が期待されるお口の運動です。
冬の寒さやコロナで外出機会が減るこの時期、自宅で動画を見
ながら、気軽に健康づくりに取り組んでみてください!

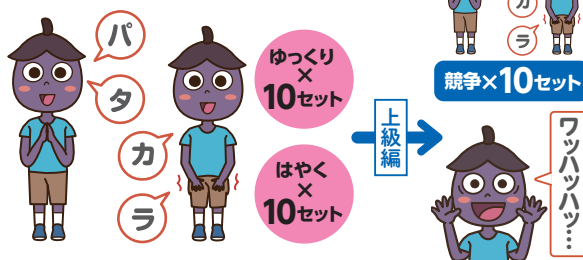
子どもから大人まで

もてなすくんと一緒に口を動かして
元気に笑おう!



体操は全部で5種類。
そのうち3種類をご紹介します。
アニメ動画配信のほか、
窓口でリーフレットも配布中。
ぜひご覧ください。

その1 パ・タ・カ・ラ競争



「パ・タ」で2回手を叩き、「カ・ラ」で2回両手で膝を叩く
「パ・タ・カ・ラ」を繰り返して発声する
●「パ・タ・カ・ラ」×10セットを、ゆっくり言う
●「パ・タ・カ・ラ」×10セットを、はやく言う

上級編 「パ・タ・カ・ラ」×10セットをどれだけはやく
言えるか、まわりの人と競争してみよう!
言い終わった人は、「ワッハッハッハッ」と笑う

その4 ハヒホで笑ってストレッチ

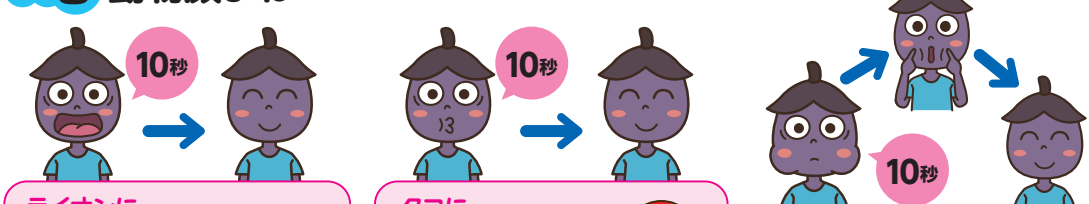


●手を顔の横で広げる
●目と口を大きく開ける
●大きな声で…
「ワッハッハッハッハッ…」

●手を大きく横に広げる
●口を横に大きく広げる
●大きな声で…
「イッヒッヒッヒッヒッ…」

●両手を真上に上げる
●口を縦に大きく広げる
●大きな声で…
「オッホッホッホッホッホ…」

その5 動物顔まね



**ライオンに
なりきりましょう!**
●目を大きく開ける
●口を大きく開ける
●この表情で10秒キープする
●その後、にっこり笑顔を作る
上級編 目と口を大きく開け、
「ガオーー」と言う

**タコに
なりきりましょう!**
●目を大きく開ける
●口をすぼめる
●この表情で10秒キープする
●その後、にっこり笑顔を作る
上級編 目を大きく開け、口を
すぼめて、「キューー」と言う

**フグに
なりきりましょう!**
●目を大きく開ける
●口を大きく膨らませる
●この表情で10秒キープする
●両手で頬の空気を潰す
●その後、にっこり笑顔を作る