

アネシス

アネシス (η'Ανεσις) = ギリシア語で安心の意味です。

2012年春

社会福祉法人 **清泉会**
特別養護老人ホーム **アネシス**
千葉県柏市手賀1682番地
TEL 04-7191-9777



泉 鳥備射保存会 寄贈

「責任ある自由を持って」に思うこと。

施設長 山田 操

先ずは、昨年の東日本大震災により被災を受けられました方々に心よりお見舞い申し上げます。

この表題は、卒業記念にいただいた「色紙」に書かれていた文言ではありますが、今でも「責任ある自由を持って」とは、一体どういう意味なのだろうと思う一言であります。

人は、生活をしていく上で裏と表のある人生であってはならないと指導を受けました。世の中、経験と実績が活かされてこそ効果があると思う。特に七十歳を過ぎた人の言葉には重みを感じます。

過去にとらわれず、勤続年数の長い職員程、創意工夫を考えて欲しい。
不適切な発言や行動は、任命者に大きな傷跡を残す結果となります。

会議時間を短くするには、少し早めに会議を始めれば良い事です。

最近、風評被害がありました。風評被害を抑えるべき立場にある人の責任のなさは、不信任感を招きます。

自問自答に悩み、組織の中で生活している以上はと思う時、当施設においても生かしてみたいと考える日々であります。

管理栄養士だより

食事と風邪予防

管理栄養士 神山 恵理子

寒さもまし、空気も乾燥してきて、風にかかりやすい季節になりましたね。今回は、食事と風邪予防についてお話したいと思います。
冬の乾燥した空気は、風邪の原因である菌やウイルスの活動を活発にします。風邪ウイルスが体内に入っても、全ての人が発病するとは限りません。体内の菌と戦う力が弱まっていると、かかりやすくなってしまいます。栄養不足は、抵抗力を弱める原因となります。ですから、栄養バランスの良い食事をしっかりと食べなければなりません。

風邪予防に欠かすことのない栄養素には次の三つがあります。①タンパク質：筋肉、内臓、皮膚、粘膜の材料となります(魚介類、肉、卵、大豆製品など)。②ビタミンA：ウイルスの侵入を防ぎます(人参、南瓜、小松菜など)。③ビタミンC：ウイルスに対する抵抗力を高めます(みかん、キウイフルーツなど)。どの食材も、アネシスのお食事の中で出てきています。

また、ご利用者が夕方飲んでいる生姜湯にも風邪予防効果が有ります。生姜には、体を温めてくれる働きが有り、発汗作用も有ります。また、免疫力を高めてくれる効果が有り、風邪の諸症状以外にも効能が有ります。例えば、血液をサラサラにしてくれます。一日のご飯をしっかり食べて、食べて、生姜湯を飲んで、風邪ウイルスに負けない体を作りましょう。



ボランティアお礼記事

- | | | |
|-------------------|---------------------|------------------|
| あいみ保育園 様 | けんちゃん床屋 様 | ひまわりウィンドオーケストラ 様 |
| アネシスボランティア会 様 | 小池 早織 様 | ビューティーすずき 様 |
| 我孫子第二小学校PTA 様 | サイコ・フォー・ヘアー 様 | 美容室 さいとう 様 |
| 猪狩 紀子 様 | 沼南たんぼぼの会 様 | 美容室 ミネルバ 様 |
| 板倉 豊露 先生(華道クラブ) 様 | 沼南ボランティア会 様 | 布瀬・手賀地区消防団 様 |
| 岩井正門クラブ 様 | しらすぎ会 様 | 布瀬・手賀地区婦人会 様 |
| Uakoko 様 | たんぼぼ楽団 様 | ボプラ美容室 様 |
| 柏市社会福祉協議会 様 | 津田 尚石 先生(書道クラブ) 様 | 楊信会様 |
| 柏市商工会女性部 様 | 手賀西小学校 様 | ラ・ギターラ 様 |
| 柏市赤十字奉仕団 沼南班 様 | 手賀東小学校 様 | (50音順) |
| かつぼれ会 様 | ドレミぼかぼか楽笑団 様 | |
| カトレア会 様 | 中山美容室 様 | |
| 金田 知恵子 様 | 名戸ヶ谷病院 院内保育室 様 | |
| 歌謡バンド どれみ 様 | 二松学舎大学附属柏高等学校 合唱部 様 | |

シューズ交換、清掃、散髪、その他、楽器や歌、踊り等ご利用者様を楽しませて下さる方。アネシスの生活は多くの方々によって支えられています。これからもよろしくご協力をお願いします。

ボランティア募集!

特別養護老人ホームアネシスでは、利用者のお年寄りと一緒に楽しくお話をしてくれる方を募集しています。
お話し好きな方やちょっとボランティア活動してみたい方等、お気軽に参加してください。



活動日 毎日(希望による)
時間 午前10時~午後5時(希望による)
場所 特別養護老人ホームアネシス
内容 お話し相手やお昼の配膳等
お問合せ 生活相談員 明間まで
お気軽にお問合せ下さい。

ご利用希望の方へ

当施設のサービスご利用希望の方がいらつしやいましたら、ご遠慮なくお問合せください。随時、受付を実施しておりますが、事前にご予約いただくとよりスムーズにご利用手続が行えます。施設見学も可能です。デイサービスでは、利用体験も実施しております。詳しくは、担当までご連絡下さい。

・特別養護老人ホーム	担当 明間・山浦
・ショートステイ	担当 明間・山浦
・デイサービス	担当 飯塚・三木
・居宅介護支援事業所	担当 齊藤・金澤
・手賀地域在宅介護	担当 岩井

平成22年度 社会福祉法人 清泉会決算

資産の部		負債の部		(純資産の部)	
流動資産	470,873	(その他の固定資産)	81,012	流動負債	14,289
現金預金	426,328	建物	27,299	未払金	8,409
未収金	44,155	構築物	3,693	預り金	2,444
立替金	0	車両運搬具	232	賞与引当金	3,436
前払費用	390	器具及び備品	3,975	その他の流動負債	0
仮払金	0	権利	441		
その他の流動資産	0	移行時特別積立預金	25,369	次期繰越活動収支差額	363,780
固定資産	447,758	修繕費積立預金	20,000	次期繰越活動収支差額	363,780
(基本財産)		その他の固定資産	3	固定負債	15,000
建物	327,048			設備資金借入金	15,000
土地	120,710	資産の部合計	999,643	負債の部合計	29,289
				純資産の部合計	970,354
				負債及び純資産の部合計	999,643

■ 事業活動収支表

会計単位	収入額	支出額	収支差額
経理区分計	313,963	298,071	15,892

(単位：千円)

身近な環境問題

震災以前から、この記事でも「節約・節電」「リサイクル」「環境保全」を訴えてきました。今回、再確認も踏まえ第三弾を掲載いたします。今、経済が拡大する方向の中、たくさんの方々の資源とエネルギーを使い、たくさん消費し、ゴミを出してきました。しかし、資源には限りがあります。自然を壊し続けた、そのツケはやがて人間に必ずやってきます。

①「お金」という価値観
経済優先、効率の考え方は、その時にお金のかからない方を選んでしまいます。お金のかわらない方を優先して、自然のこと環境のことを後回しにすると、問題は解決しません。

②「便利・快適」
便利に快適にと先進国では自動車や多くの電化製品はじめ、たくさんの方々のエネルギーが使われています。便利快適な生活をしている私たちは、自然と調和して生活している人々の百倍の資源を消費しているのです。

お金、経済優先、目先の便利快適優先の考えから、子どもたち、孫たちの未来のためにも、自然と人が調和した社会をつくるという考え方に変わっていきませんか。社会を変えられるのは、私たち人間です。私たちの意識と生活が変わることによって、社会は大きく変わると思っています。限りある資源です。地球のことをもう一度、考えて見ませんか。



個人情報保護法について

今日、「個人情報」を利用したさまざまなサービスが提供され、私たちの生活は大変便利なものになっています。

その反面、「個人情報」が誤った取り扱いをされた場合、個人に取り返しのつかない被害を及ぼす恐れがあり、国民のプライバシーに関する不安も高まっています。このような状況を踏まえ「個人情報の保護に関する法律」が平成十五年五月に成立し、公布されました。この法律では、国民が安心して高度情報通信会社のネットワークを享受できるよう、個人情報の適正な取り扱いを求めています。

当施設は信頼の介護に向けて、利用者にとって良い介護を受けていただけるよう日々努力を重ねております。

「利用者の個人情報」につきましても適切に保護し管理することが非常に重要であると考慮しております。そのために当施設では個人情報保護方針を定め確実な履行に努めます。なお、個人情報保護方針に関してご質問利用者様の個人情報のお問い合わせは当施設「受付窓口」でお受けいたします。

12月クリスマス

メリークリスマス

去る、十二月二十三日にアネシスクリスマス会が行われました。職員選抜のハンドベルの演奏では、ご利用者の皆さんも一緒になって歌を歌って盛り上げました。

介護職員による手品の披露では、タネがわからず不思議そうな表情で見ている方もいらっしやいました。手品の最後は何も入っていない箱の中から、平泉事務局長扮する「北島三郎（サブちゃん）」が登場した際には、目を丸くして驚かされていました。

さらに、サブちゃんの歌とテイサーズ職員による歌とダンスの披露で、会場は笑いが絶えず、大いに盛り上がり、最後にご利用者の皆さんと一緒に合唱をして、大盛況のうちに幕を下ろしました。

午後は、山田施設長扮する「サンタクロース」が、ご利用者一人一人に手渡しでクリスマスプレゼントを渡すサプライズがあり、皆さん嬉しそうな笑顔を見せてくださいました。

お昼ごはんも普段とは違うご馳走が振舞われ、皆さんお腹いっぱい召し上がり、大満足の日となりました。



11月文化祭

美味しく、楽しく、奏でる文化祭

今年もアネシスボランティア会の皆様、地域の皆様、各ボランティアの皆様と沢山の人の協力のもと、盛大にアネシス文化祭が開催されました。当日の十一月三日は、とてもお天気が良く暖かで穏やかな日でした。

ひまわりウインドオーケストラ様の演奏は、迫力が有り、優しくもあり、とても素敵な演奏で、ご利用者それぞれの思いで聴かれ、感動し涙する方もいらっしやいました。

外では、アネシスボランティア会様と地域の皆様、イモ煮を作ってくださいました。イモ煮で使っている里芋はどれも大きく、とても柔らかく煮てありました。

アネシスにも韓国チーム?とご利用者のご家族による、チヂミやチャブチエと韓国料理が作られ、美味しくいただきました。

1階フロアには、ご利用者の素晴らしい作品の数々が展示され、ご家族、お客様、とても感心しご覧になられていらっしやいました。

そして、ご利用者と職員が一緒に作った作品「今井の桜」の立体的な貼り絵は、とても立派に仕上がりました。

来年も、ご利用者と職員共に力を合わせて、アネシス文化祭が出来るようにと今から楽しみです。



10月運動会

アネシス運動会

今年もご利用者、職員共に白熱する戦いの日が出て参りました!ご利用者二名による選手宣誓でアネシス運動会が開幕されました。

赤組、白組に分かれ応援合戦、体操の後に競技を行いました。

ご利用者の競技は、ボール送りや玉入れでした。ボール渡し、玉入れでは、競技が始まると白熱したご利用者の日常生活からは見ることのできない表情や動きなどが見られました。

ご利用者の競技に続いて、職員による綱引きが行われました。ご利用者からの声援に応えるべく、職員一同本気で綱引きに取り組みんでいました。その職員の姿を見て、楽しまれたご利用者でした。

各競技でご利用者の大きな声援、笑い声、様々な表情を見ることになりました。



デイサービスだより

デイサービスセンター アネシスの紹介

デイサービスセンター アネシスでは、ご家庭で暮らしている要支援及び要介護と認定された高齢者を対象に、日中、当施設をご利用していただくサービスです。ご希望に応じて、ご自宅までリフト付の車での送迎やリフトを使用した入浴も行ってまいりますので、足の不自由な方も安心してご利用いただけます。サービスをご利用していただくことにより、ご家族の介護負担の軽減やご利用者の気分転換等を目的としています。

また、レクリエーションや季節ごとの行事、生け花や書道等のクラブ活動も実施しています。

当施設の開所日は、月曜日から土曜日の朝九時三十分から十六時となります。祝祭日も平常通りご利用していただけます。

主な定休日は、日曜日と年末年始になります。



ご利用希望等ございましたら、お気軽にお問合せください。随時、見学も受け付けております。

在宅・居宅

『在宅介護支援センターアネシスとは』

在宅介護支援センターアネシスには二つの顔があります。

一つ目は手賀地域在宅介護支援センターとしての顔です。柏市の委託を受け手賀地域にお住まいの六五歳以上の独居世帯及び高齢者世帯の訪問調査を行っています。

その他柏市の福祉サービスの紹介、介護保険についての相談、介護保険利用時の手続きのお手伝い等も行ってまいります。

また介護予防事業の一環として、六五歳以上の介護保険を申請していない方を対象に健やかさんさん教室を開催しております。この教室は健康づくりを目的としていて、運動機能・栄養・口腔機能の向上のため、様々なプログラムを実施しています。

二つ目は居宅介護支援事業所としての顔です。三名のケアマネジャーが在籍しており、要介護状態になったご利用者の心身の状況に応じて、在宅にて適切なサービスが利用できるようにお手伝いしています。

アネシスの施設内にあるデイサービスやショートステイはもちろん、車椅子・ベットのレンタルや訪問看護・訪問介護などの各種サービス提供事業所との連携により、サービス利用に向けて調整を行います。

ご利用者様ひとりひとりに適したケアプランを作成し、住み慣れた地域で安心して暮らしていけるようにサポートしていきます。介護で困ったことなどがございましたら、お気軽にご相談下さい。

防災について

東日本大震災

防火管理者 高島 邦明

昼食を済ませ仕事をしている人もいれば、自宅にてゆっくりしている人もいた時間帯に今まで経験した事がない大きな揺れが、ここ柏市にもいきなり襲いかかってきました。3月11日(金)午後2時46分に宮城県三陸沖を震源とし、震度7(マグニチュード9)という国内観測史上最大の誰も想定していなかった巨大地震でした。

その後も約30分足らずの間に、東北や関東圏にもマグニチュード7クラスの地震が連動しておき、日本列島の太平洋側に津波を発生させ、青森県から千葉県では多くの犠牲者が出てしまいました。(震源域幅約200キロ×長さ約500キロの広さとも言われています。)

今回の地震は千年に一度とも言われており、全くの想定外でしたがアネシスでは、年に3回防災訓練を実施しており、慌てる事なくご利用者を無事に誘導する事が出来ました。

今でも、時々余震?と思われる地震がありますが、ご利用者の安全を第一に考えられるように防災訓練を続けていきたいと思っております。



9月敬老会

「長寿おめでとう」ございます

介護職員 霧 美恵子

敬老会では、毎年恒例のご長寿番付の表彰です。総勢十三名で長寿様一人一人に、周りの方々から大きな拍手喝采と、ご家族より祝福の気持ちを送られました。嬉しさのあまり、目を細めるご長寿様もいらっしゃいました。ご利用者の皆様は元気ですので、来年はもっとご長寿の人数が増えることと思います。

ご長寿表彰後、しらさぎ会様による素晴らしい日本舞踊をご披露いただきました。皆様、うっとりとお見入りの一時をお過ごしのご様子でした。

昼食は、アネシスボランティア会の皆様がつってくださった、新米によるおにぎりです。「美味しい。新米のおにぎり最高」と、秋の味覚を楽しんでいらっしゃいました。

午後は、お茶会を開きました。ゆっくりとした時間が流れ、皆様を選んで器に抹茶を点でていただき、和菓子を味わいながら、雰囲気のある音楽が流れた。いつもとは違った時間の流れにうっとりとした一日をお過ごしのご様子でした。



8月盆踊り

今年は「絆」がテーマです

介護主任 長尾 美佐子

八月二十日にアネシス盆踊り大会が行われました。七月の暑い日、アネシスボランティア会の皆様が施設周辺の草刈をしてくださり、八月に入ってから、職員とご利用者ご家族とで夏の暑い陽ざしの中、真っ黒になりながら一緒にやぐらを建ててくださいました。今年も変わらぬご協力をいただき、準備は万全整いました。しかし、天気だけは協力してくれませんでした。前日からの情報は、傘マークばかりで、窓から雨雲を覗んでご利用者と一緒に行ける坊主を作りました。そのおかげか、朝には傘マークはなくなり、雨の心配はなくなりました。

盆踊り当日も様々なボランティアの方々のお手伝いがあり、盆踊り大会を無事に始められました。提灯の灯りに映し出された夜は、私たちがどこか懐かしい時代に連れて行ってくれました。やぐらの上では、はしゃぐ子どもたちと響く太鼓の音、大きな輪が絶えることなく踊り続けていました。

今年の盆踊り大会も皆様のご協力をいただき、強い「絆」を感じた夏の終わりの夜でした。



7月七夕

織姫と彦星は会えたかしら?

介護職員 高田 修子

「今年の願い事は何にしましょうか?」年に一度の七夕の日が近づいてきました。

ご利用者の皆様が考えた、身近なお願い事から夢のような素敵なお願い事を書いた短冊を大きな笹と一緒に飾りました。

笹は一階ロビーに飾られ、ご利用者や面会に来られたご家族、そして私たち職員のことを和ませてください。

「美味しいとんかつが食べたい」、「新しい洋服が欲しい!」、「涼しくなったら外に散歩に行きたい!」など等、皆様の願い事が叶いますように!そして、何よりも皆様が健康で長生きしますように。

そして、七夕前日に行われた誕生会では、アネシスご利用者で結成された「アネシス合唱団」の歌声が響き渡り、ボランティアのラ・ギター様の演奏や踊りに皆様、ニコニコと笑顔でした。

昼食は、彩り鮮やかなサーモンちらし寿司でした。皆様、とてもおいしそうに召し上がっていました。

さてさて、今年は織姫と彦星は会えたのでしょうか?



6月 誕生会

行事で満載の6月

介護職員 吉岡 久美子
6月は梅雨空で天気はハッキリしませんでしたが、アネシスでは笑顔や歌声が飛び交っていました。

まずは、6月の誕生会。レクラブ委員会が結成した、ご利用者による合唱団が前へ出て「茶摘み」、「幸せなら手をたたこう」、「見上げてごらん夜空の星を」を歌い誕生会を盛り上げました。栄養課による、誕生日ケーキのロウソク消しの演出を行い、誕生者の皆様はとても喜ばれた様子でした。

また、違う日にはボランティアの揚信会様から所され、三味線や太鼓、素敵な歌声で懐メロや色々な民謡を披露してくださいました。ふるさとを思い出して涙されるご利用者、マイクを持ち楽しそうに歌われているご利用者と様々でした。

その日の午後は、地元の手賀東小学校生による、ふれあいの会が実施されました。歌や人形劇、踊りの披露があり、子ども達のパワーを感じ、そして心が和む時間となりました。

そして、ご利用者のご家族によるフラダンスの披露もありました。ご家族3人で踊っている姿は、とても可愛らしく、上手だったのでアンコールの声飛び交いました。



5月 外出

見て触れて、悩んで、選んで、笑顔になる。

介護職員 勝村 航治
高齢者にとって、外出することによって得られる効果は計り知れません。

5月の外出行事では、イオンモール千葉ニュータウンへと向かいました。ご利用者各々、沢山の様々な商品を目にし、戸惑いの表情を見て取れましたが、その表情も束の間、職員を置いて自ら歩みを進め、楽しそうに、そして、真剣な眼差しで商品を見つめる姿に、私達職員も驚きを隠すことが出来ませんでした。

フードコートにて、選び放題の昼食。思う存分悩んで、自分で選んだものを食べる。私達にとっては日常ですが、ご利用者にとっては非日常です。満面の笑顔であった事は言うまでもありません。

外出を週1回以上する高齢者は、週1回以下の高齢者に比べて、歩行障害になるリスクが4分の1、認知症になるリスクが3分の1になるとの調査結果があります。外出を日常習慣化し、多くのもの

のや人々にふれる事が、「ほど良い緊張感」のある外出となり、頭と身体を活性化させるのでは無いでしょうか。私達も外出で、心身共にリフレッシュするように。



4月 縁日

アネシス流 THE 縁日

介護職員 佐藤 満

4月の誕生会では、アネシス初の試みで縁日を行いました。縁日は、当初は室内で二開催を予定していましたが、天気がとても良く暖かかったので、急遽外での開催となりました。

今回は初めての試みの縁日。その内容は、いろいろな魚のおもちやを使った「金魚すくい」サツカーボールを蹴ってゴールを決める「ストラックアウト」、小さな魚を狙う「射的」や「輪投げ」などのアトラクションを楽しんでいただき、その後にお菓子の掴み取りや職員による「手作り縮鮎」といった、縁日ならではのおやつを楽しんでいただきました。懐かしい縮鮎に「もう一本、もう一本」とおかわりが殺到して、作っていた職員が縮鮎まみれになる一幕もありました。

参加されたご利用者の中には、破れたボイで器用に金魚すくいをしている方、高得点が出るまで何度もストラックアウトをする方など、各アトラクションどれも大盛況でした。

初めてのアネシス縁日は不安もありましたが、ご利用者の笑顔を見ることが出来たので職員も楽しい一時を過ごしました。



入浴委員会

サービス向上に繋がる為に！

入浴委員会 城戸 友紀

アネシスでは入浴委員会というのを立ち上げました。この委員会では、ご利用者にもっとゆとりお風呂に入ってもらいたい、生活リハビリも兼ねて行えないか、色々な疑問やサービス改善に繋げられないかと様々な思いが込められて立ち上げられました。

先ず始めにしたことは、介護職員にアンケートを取り、その中から目に見えるところから改善していこうということで、シャワーヘッドの交換や脱衣所内の環境整備を行いました。

サービスの質の改善として、今までは午前中に入浴をしていましたが、もっとゆとりのある入浴は出来ないかということで、七月から午前と午後にかけて入浴を行っています。

介護職員の代表として四名が中心となり、施設長、事務長、看護師、介護主任、相談員と連携をしながら、介護職員全体でアネシスにとってサービスの質の向上に繋がるように努力していきます。



レクラブ委員会

レクラブ委員会発足！！

レクラブ委員会 島津 弘美

昨年、アネシスでは新たにレクラブ委員会を発足いたしました。

レクラブとは、レクリエーションクラブの略で、ご利用者にレクリエーションをもっと身近に感じてもらうというコンセプトで名付けられました。

アネシスでの生活の中で、簡単な運動から季節の唄や懐メロなどを職員と一緒に楽しみながら、他のご利用者ともコミュニケーションを取り、アネシス全体で沢山の「絆」が深まれば良いと考えています。

その中で目玉となるのが、職員とご利用者で結成した「アネシス合唱団」です。美声揃いの方々に集まっていたいただき、日々の練習の成果を皆様の前で披露しています。アネシス合唱団の歌声と手拍子が合わさって、アネシス内に響き渡っています。

他にも、かしわっぱ体操という柏市が作った体操を取り入れて、歌いながら手足の運動を行っています。また、クイズも取り入れて、体だけでなく頭の体操も行っています。普段体を動かすことの少ないご利用者も自主的に参加して楽しまれている様子です。

これからも、色々なレクを取り入れて笑顔が溢れる施設にしていきたいです。



口腔関係

「健口は、お口から」

介護職員 佐藤 由美子

お食事は、高齢者の一番の楽しみの一つです。でも、加齢や疾病等でお口の機能が上手く機能されなくなると、楽しみである食事が楽しみでなくなってしまうのです。

そこで、お口が健康であるためには口腔ケアが必要です。歯がある人もない人も、歯ブラシでのマッサージュは大事です。マッサージュをすれば、血流が上がって感染症予防にも繋がります。

食事は、目で楽しむ視覚、料理のにおいを感じる嗅覚、作っている調理の音や味、味を噛みしめ、味覚、手で持って食べる触覚、常に五感で感じながら楽しむのです。

今回は、健口体操を載せたいと思います。是非、食前に行っていたいただき、食後は口腔ケアを行って、最後の最後まで口から食事をして楽しんでいただきたいです。

「健口体操」

- ①前準備
 - ・深呼吸3回。
- ②リラックス

(食前の頭部や体感のリラクゼーションは、頭痛の防止につながります)

 - ・肩の体操…肩を上下に動かす。
 - ・背筋、腕の体操…両手をあげ、背伸びをして左右へ、首の体操…前後、右左に倒す。右回し、左回し。
- ③摂食、嚥下機能訓練

(咀嚼や飲み込みをスムーズにする訓練)

 - ・唇の「イ、ウ」体操
 - ・頬を膨らます→すぼめる
 - ・舌の体操…アッカペラをして、舌を右へ左へ
 - ・唾液腺のマッサージ…上あごの奥歯を後ろから前へ回す際のラインにそって、押していく
- ④構音訓練

(咀嚼から飲み込みまでの一連の動きをスムーズにする)

 - ・パ…唇を閉じたり開けたりする訓練
 - ・タ…舌の中央を動かす訓練
 - ・カ…舌の奥を動かす訓練
 - ・ラ…舌の先を動かす訓練