



横枕
地区

10年の思い尊しバラ万輪

今回は、『里山のバラ園 オープンガーデン』取材してきました。
 今年で10年目を迎える里山のバラ園ローズガーデン根本は、約860平方メートルの敷地にバラ（イングリッシュローズ、ハイブリッドティー、ツルバラ他）をメインに、宿根草や一年草が色とりどり花を咲かせていました。
 開園期間は連日多くの方が訪れるそうで、今年は駐車場も増設し、野菜や手作りポーチの販売（時期による）も行っているそうです。



里山のバラ園も無事に10周年を迎えることができ、今まで応援や支援を頂いた方、オープンガーデンに訪れてくださった多くの皆様に感謝を申し上げます。
 今年は、10年間手塩にかけて育ててきたバラに加え、宿根草や一年草も充実してきましたので、見応えのあるガーデンになっています。加えて、我が家で栽培した野菜や手作りポーチの販売も企画しております。また、バラだけではなく、鳥のさえずりを聞き、新緑の里山の雰囲気も味わっていただけたら嬉しいです。
 今年の開園は6月4日までになりますが、もし興味があったら来年お待ちいたしております。

横枕 里山のバラ園
代表 根本さん

～6月は歯の衛生月間です～



お口の体操「パ」「タ」「カ」「ラ」

お口の機能が衰えることで、低栄養状態となり、筋肉量が減少し、要介護状態を招く引き金となってしまいます。また、コロナ禍の影響を受け、お口の機能が低下している恐れがあります。

今月は、日常生活に取り入れてもらいたいお口の体操をご紹介します。



「パ」：唇を開け閉めする力を強くします。発音のコツ 大きく破裂する様に
弱くなると飲む、吸うが難しくなります。

「タ」：舌の先の力を強くします。発音のコツ 強く「タッタッタッ!!」
弱くなると食べ物がつぶせなくなり飲み込みにくくなります。

「カ」：舌の奥の力を強くします。発音のコツ 舌の根元を喉に押し付ける
弱くなると飲み込むことが難しくなります。

「ラ」：舌を巻く力を強くします。発音のコツ 舌をしっかり巻いて
弱くなると食べ物を喉の奥に送りにくくなります。