

高瀬  
地区

## 藤の甘い香りに誘われて…

今回は、高瀬地区の平野育男さん宅の藤棚を取材してきました。様々な草木が咲き誇り、大きな錦鯉が優雅に泳ぐ見事なお庭に、約20畳にも及ぶ藤棚があり、爽やかに甘い香りに包まれていました。因みに大きな花木と鯉は育男さんが、小さな草花とメダカは奥様が担当だそうで、お二人で四季それぞれに美しい花を育てています。正に、藤の花言葉『恋に酔う・決して離れない』を体現しているとても素敵なお夫妻でした。

高瀬地区  
平野 育男さん

この藤棚は、元々祖父が盆栽で育てていたのを、約40年前に地植えにしたのをきっかけに、約20年前『八重黒龍藤』も植え付け、現在では約20畳の広さとなっています。我が家では、春先から、水仙、チューリップ、陽光桜、ボタン桜、ウコン桜、利休梅、トキワマンサク、藤、ムクゲ、百日紅と次々に見頃を迎えます。妻も季節の花で家のまわりを彩ってくれています。夫婦で花を愛でることもさることながら、「どこにどんな花を咲かせようか?」「今度は何を植えようか?」なんて話し合うことも、夫婦の楽しい時間になってます。

～6月は歯の衛生月間です～

## 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の働きによるものです。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。唇をしっかり閉じてから大きく破裂するように発音します。
- ②タ:舌の先の力を強くします。舌を上あごにくっつけて強く「タッタッタ」と発音します。
- ③カ:舌の奥の力を強くします。のどの奥に力をい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。

作成者: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