

# デイサービスセンター1月～3月季節行事

1月



ボランティアの方による  
大正琴の演奏

八条神社にて初詣



2月



下宮小学校の児童達との交流会

3月



お内裏様とお雛様に変身



理学療法士の三輪 阿友美です。  
機能訓練を担当させていただきます。  
よろしくお願いします。



## 生き生きとした表情に！

### 1 喜怒哀楽

3セット



笑顔で口を大きく開け、目は細めます



眉間にしわを寄せます



眉毛は下げ、口角も下げます



口角を上げ、ニッコリ笑います

鏡を見ながら喜怒哀楽の表情をそれぞれ5秒程度続けてみましょう。

**ポイント** セリフを言いながら、顔の表情も変えましょう。

**効果** 感情表現を行うことで表情が豊かになります。

### 2 「八行」で笑い

3セット



八行の笑い方で表情をつくり、声を出して笑いましょ。それぞれの笑いを5秒程度続けます。

**ポイント** 声を出して笑うことで気分が高揚します。表情筋も鍛えられます。