

1日1回 ゆっくり行いましょう



1 背すじをのばす



2 口を大きく



3 ゆっくり話す

1 口を動かす

1行ずつ 3回

あー・いー  ↔ 

いー・うー  ↔ 

うー・あー  ↔ 

2 つづけて言う

ゆっくり 3回

 パ・タ・カ

パ・タ・カ・ラ

マ・ナ・ラ

3 毎日のことば

声に出しましょう



新聞を読みます



めがねをかけます



薬を飲みます