

◇主催・共催事業のお知らせ◇

手話通訳
要約筆記

※津田市民センター主催の講座で手話通訳、要約筆記を希望される場合は、事前に当市民センターまでご連絡ください。受付時間：9:00～18:00（火～日曜日）月曜休館日（祝日の場合はその翌日）
TEL：72-0336 FAX：72-0466

いきいき100歳体操 ～10月のご案内～

日時 3日(金)・10日(金)・17日(金)・24日(金)・31日(金) 9:30～10:30
場所 津田市民センター
対象 65歳以上の介護予防に興味のある人
参加費 無料(自由参加なので興味のある人はご参加ください)
内容 介護予防のための運動(おもりを使った体操)
持ち物 飲み物・タオル ※動きやすい服装でお越しください。
問合せ 津田市民センター ☎72-0336



津田にここ会からのお知らせ

津田にここ会 バス旅行

日時 11月4日(火)9:00～16:00
津田交通出発 ※雨天決行
行き先 広島城(10:00)～平和公園・原爆資料館(11:40)～バッキンモーツアルト(14:30)
参加費 6,000円(弁当代・保険料含む)
定員 25人
申込み 10月24日(金)までに
さいき文化センターへ電話(72-0336)
又は、申込用紙をにここ会役員まで提出
【主催】津田にここ会
津田・四和ふれあいまちづくりの会
【協力】津田市民センター



津田長寿会からのお知らせ

一緒にカローリングをしませんか？

日時 10月8日(水)・22日(水)
9:00～12:00
場所 津田市民センター
対象 興味のある人
持ち物 お茶・タオル・動きやすい服装
主催 津田長寿会
問合せ 津田市民センター ☎72-0336



健康福祉部高齢介護課からのお知らせ

さとやまカフェ（認知症カフェ）【要申込】

日時：10月23日(木) 14:00～16:00
場所：ナガスタ（津田4191-6）
内容：椅子でできるヨガと漢方の話
講師：無印良品まちの保健室 島田さん
対象：どなたでも
持参物：動きやすい服装、タオル
参加費：100円
定員：10人
申込み・問合せ先：地域包括支援センターさいき ☎72-2828



佐伯支所からのお知らせ

佐伯クリーンセンター跡地での臨時のごみ回収のお知らせ

- 回収場所…佐伯クリーンセンター跡地(浅原甲 524 番地)
- 日時…10月11日(土) 9:00～12:00

※現地で分別し直す事例が多く発生しています。

予備の各種指定ごみ袋、大型ごみ処分手数料納付券をご用意ください。

問合せ：市役所循環型社会推進課 ☎30-9133 佐伯支所環境産業係 ☎72-1115



佐伯支所からの お知らせ

まめで元気な体操教室【要申込】

日時	場所	内容
10月2日(木) 13:30～15:00	津田市民センター	対象：医師から運動の制限を受けていない人 内容：頭とからだを動かす体操など 持参物：動きやすい服装、飲み物 送迎可能地域：津田地域全域
10月16日(木) 13:30～15:00		
11月6日(木) 13:30～15:00		



申込み：初めての方のみ、2日前までにウェルウェル ☎082-277-7719

※津田地域にお住まいで、交通手段のない人は送迎をします。

送迎を希望される人は、1週間前までにウェルウェルにご連絡ください。

問合せ：佐伯支所市民福祉係 ☎72-1124

笑顔と健康

オーラルフレイルを予防しよう！

英語で「オーラル」は口腔、「フレイル」は虚弱という意味で、「オーラルフレイル」とは口腔機能が悪くなることをいいます。この状態を放置しているとやがて全身の活力低下を引き起こし、要介護状態を招くことがわかっています。

次のような症状があれば早めに対策しましょう。

【要注意な自覚症状】 食べこぼす・むせる・口が渇く・口臭が気になる・滑舌が悪い・食欲がない

予防法

① **お口の中をきれいにしましょう。**

- ・歯ブラシだけでは6～7割の汚れしか落ちません。歯間ブラシやデンタルフロスも普段から使いましょう。
- ・入れ歯は外して洗いましょう。専用の洗浄剤を使うとスッキリします。
- ・舌の汚れを落とすことは細菌の増殖を防ぐことと口臭予防に効果的です。強くみがくと舌に傷がつくので、やさしくみがきましょう。誤嚥性肺炎の予防にもなります。

② **お口の体操をしましょう。**

- ・口の周りの筋肉を鍛えることで、かむ力が強くなったり、飲み込みがスムーズになります。様々な食べ物を楽しむことができ、低栄養予防になります。
- (体操の例)

☆パタカラ体操…「パ」「タ」「カ」「ラ」を5回ずつ、無理せずはっきり発音しましょう。

☆口の開閉体操…口を大きく「アー」と開く。次に「イー」としっかり伸ばす。最後に「ウー」としっかりすぼめます。

☆頬の運動…口を閉じたまま頬をふくらませたりすぼめます。ぶくぶくうがいも効果的です。

☆唾液腺マッサージ…両ほほ、耳の下からあごの下を指でやさしくもんだり押します。唾液が出やすくなり飲み込みやすくなるので、食事前が効果的です。

★かみかみ体操を知ってますか？お口を中心とした体操でパタカラ体操や口の開閉体操もあります。この体操は百歳体操と一緒にすることが多いです。佐伯地域では18カ所で行っています。是非ご参加ください。

お問い合わせは：市民福祉係 72-1124 もしくは、地域包括支援センターさいき 72-2828 まで

③ **定期的な歯科検診を受けましょう。**

- ・自覚症状はなくても歯周病や口腔機能の低下、舌や口腔内の異常の早期発見につながります。歯科のかかりつけ医をもちましょう。