

包括支援センターだより ②5

～11月8日は『いい歯の日』～

食物を食べ、様々な栄養を取り込む口や歯は、身体の基本となるところです。しっかり噛んで必要な栄養を取り込むことは、健康な身体づくりにつながります。また、美味しいものを食べたり、大切な人と楽しく食事をしたりすることは、こころの健康にもつながっています。

口や歯を健康に保つことのメリット

- ◆必要な栄養を摂取できる
- ◆脳が活性化され、認知症の予防になる
- ◆誤嚥性肺炎の予防になる
- ◆歯周病を防ぐことで糖尿病や心筋梗塞のリスクを減らす
- ◆表情が豊かになり、若々しさを保つ
- ◆歩行や姿勢が安定する
- など



口や歯の健康は、様々なことに関わっています。年をとっても、保有する歯が多い人ほど要介護状態になるリスクが低いということも分かっています。

口腔機能を維持するためには、歯を清潔に保ったり、口腔体操をしたりするなどのセルフケアに加え、かかりつけの歯科医院をつくり定期的な検診を受けるなどのプロのケアを受けることも必要です。

オレンジカフェ すまいる

認知症の方を介護している家族などが集まり、参加者が自由にお話できる場所です。ぜひ、お気軽にご参加ください。

介護者が少しでもホッとできる場を・・・♡

- ・参加費：200円
- ・主 催：御船町認知症家族の会

『すまいるクラブ』



10月25日☎	場所：子育てふれあい館
11月 8 日☎	時間：13時30分～15時30分
11月22日☎	

☎ 地域包括支援センター ☎282-2911

認知症疾患医療センター相談日

上益城郡の認知症疾患医療センター（益城病院）より相談員が派遣されています。

ご家族等の認知症について、相談等がありましたらご活用ください。

要予約

11月 8 日☎	場所：地域包括支援センター
12月13日☎	時間：13時30分～14時30分

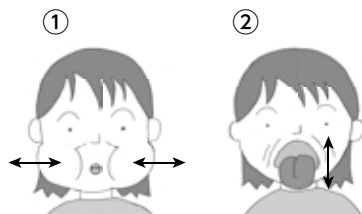
※日程は変更になることがあります。

☎ 地域包括支援センター ☎282-2911

家で簡単体操！ 口腔体操

- ①口を閉じたまま、ほおを膨らませたりすぼめたりを数回繰り返します。
- ②次に、おもいきり舌を出したり、ひっこめたりを繰り返してみましょう。
- ③最後に、舌を出して口の周りを右に3回、左に3回なめるように回します。出た唾液をゴックンと飲んだら終了です。

舌の動きがなめらかになり、咀嚼や飲み込みに効果があります。
また、表情筋がよく動くため、ほうれい線の予防や若々しい表情を保つことにつながります。



元気クラブカレンダー（11月）

介護予防の教室を各地域で行っています。●対象者：65歳以上

7日火 【御船、辺田見、滝川】
21日火 場所：ひばり荘／時間：10時～11時30分

14日火 【滝尾】
28日火 場所：滝尾公民館／時間：10時～11時30分

13日月 【水越】
27日月 場所：水越公民館／時間：10時～11時30分

2日木 【木倉】
16日木 場所：木倉公民館／時間：10時～11時30分
30日木

6日月 【高木】
20日月 場所：下高野公民館／時間：10時～11時30分

17日金 【小坂、陣、豊秋】
場所：陣多目的集会所／時間：10時～11時30分

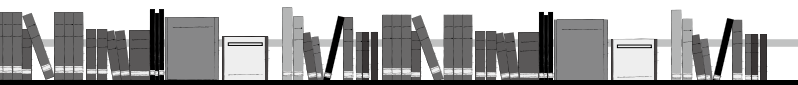
9日木 【七滝】
場所：七滝公民館／時間：10時～11時30分

10日金 【上野】
24日金 場所：北田代分館／時間：10時～11時30分

1日水 【田代東部】
15日水 場所：田代東部公民館／時間：10時～11時30分
29日水

1日水 【田代西部】
15日水 場所：北田代分館／時間：14時～15時30分
29日水

☎ 町社会福祉協議会 ☎282-0785



Library Information

としょかん だより

町立図書館
カルチャーセンター1F
☎ 282-0888
休館日／毎週月曜日

10月27日から11月 9 日までの二週間は、読書週間です。

1947年（昭和22年）、まだ戦争の傷跡がいたる所に残っているなか「読書の力によって、平和な文化国家を作ろう」という決意のもと、出版社や書店、公共図書館などにより定められました。現在、電子メディアの発達等で情報伝達の流れは大きく変わりつつあります。しかし、その使い手である“人間”を育て、かたちづくるのに「本」が重要な役割を果たしていることに変わりないでしょう。

秋の夜長、ゆっくりと読書でもいかがですか？



新刊案内

《一般書》

題名	作者名
★この世の春 上・下	宮部みゆき
★息子と狩猟に	服部 文祥
★いのち愛しむキッチン	桧山 タミ

《児童書》

題名	作者名
★そらの 100 かいだてのいえ	いとうひろし
★激流のサバイバル	韓賢東
★もりのホテル	ふくざわゆみこ

おすすめ

おもしろい！進化のふしぎ んねんないきもの事典

今泉忠明 監修

動物たちのちょっとお間抜けな弱点をかわいいイラストで紹介してあります。たとえば、“ゴリラは知能が発達し過ぎて、おなかが弱い”ゴリラは見かけによらず繊細な生き物。知能が高いので、多少の怒りは我慢するため、ストレスでおなかをこわしてしまうそうです。“ワニが口を開く力は、おじいちゃんの握力に負ける”動物の中で最も噛む力が強いワニですが、口を開ける力は 30 キロほど。一般的なおじいちゃんの握力にも負けています。“シマリスのしっぽは、かんたんに切れるが再生しない”ペットとしても人気のシマリスですが、はしゃいでしっぽをもつと…。ほかにも“カバのお肌は超弱い”“ダチョウは脳みそが目玉より小さい”など楽しいエピソードがいっぱいです。

図書館の利用案内

11月							は休館日です
日	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30			

開館時間

- 平日（火～金） 9:30～17:00
- 土・日・祝祭日 9:00～17:00

- ・本を借りるときは図書貸出利用カードが必要です。
- ・本は一人3冊まで、2週間借りることができます。
- ・カルチャーセンター夜間通用口横の返却口でも返却できます。