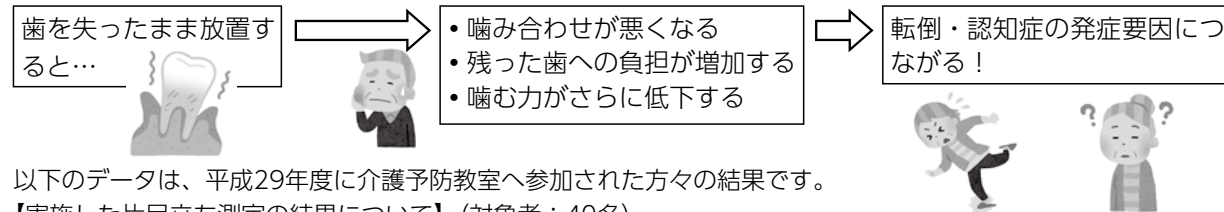


地域包括支援センターだより ④3

～ 口の健康を守り、噛む力を維持しましょう ～

加齢とともに歯ぐきやあごの筋力が低下し、噛む力や飲み込む力が落ちてきます。硬い食べ物を避けていると、食べられる食品が偏り、低栄養の原因になることもあります。定期的な歯科受診や口腔ケアで、さきいかやたくあんのような硬いものが食べられる力を保ち続けましょう。



以下のデータは、平成29年度に介護予防教室へ参加された方々の結果です。

【実施した片足立ち測定の結果について】（対象者：40名）

	69歳	70～74歳	75～79歳	80～84歳	85～89歳	90歳代	合計
総義歯の方	0	1	2	6	9	2	20
残歯20本以上の方	1	7	3	5	3	1	20

【片足立ち 左右タイムの平均値】

	平均値(秒)
総義歯の方	13.72
残歯20本以上の方	59.86

【片足立ち左右とも120秒(測定最高値)の方】

	120秒の方
総義歯の方	0名
残歯20本以上の方	5名

平成29年度の結果をみると、残歯が20本以上ある方は、総義歯の方に比べると、筋力やバランスが優れているという結果が出ています。

平成30年度は、5月と10月に元気クラブといきいきトレーニング教室にて歯科衛生士による口腔指導を実施しました。現在、“8020運動”を実施中ですが、自分の歯があるというのはとても重要なことです。今後、介護予防教室では、運動器・口腔・栄養の3本柱を維持・向上していきます。これからも、歯科定期受診や日頃の歯磨きで、自分の歯を大切にしましょう。

元気クラブカレンダー(5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・利用料金：150円/回

14日火	【御船、辺田見、滝川】
28日火	場所：町民憩いの家「眺世庵」/時間：10時～11時30分
7日火	【滝尾】
21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
9日木	【木倉】
23日木	場所：木倉公民館/時間：10時～11時30分
20日月	【高木】
	場所：下高野公民館/時間：10時～11時30分
10日金	【小坂、陣、豊秋】
24日金	場所：陣多目的集会所/時間：10時～11時30分
16日木	【七滝】
30日木	場所：七滝公民館/時間：10時～11時30分
17日金	【上野】
31日金	場所：北田代分館/時間：10時～11時30分
8日水	【田代東部】
22日水	場所：田代東部公民館/時間：10時～11時30分
8日水	【田代西部】
22日水	場所：北田代分館/時間：14時～15時30分

☎ 町社会福祉協議会 ☎282-0785

認知症地域支援推進員をご存知ですか？

認知症になっても住み慣れた地域で生活が継続できるように支援しています。

例)

- ・医療機関や介護サービス、地域の支援機関との連携支援
- ・認知症の人やその家族を対象とした相談業務
- ・認知症の人を効果的に支援する体制の構築

認知症の容態に応じ、適時ご相談に応じ支援します。御船町地域包括支援センター内にいますので、お気軽にご相談下さい。



☎ 地域包括支援センター ☎282-2911



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

熊本地震から三年たちました。もう、思い出したくないこともあります。しかし、これから起こるかもしれない自然災害に立ち向かうため、記憶し、伝えていかなければならない事が、たくさんあるのではないのでしょうか。

御船図書館では入り口横の棚に、熊本地震関連の本を展示します。ぜひ、手にとってごらんください。



今月の新刊

＜児童書＞

題名	作者名
★みえた！きょうりゅうのせかい	サラ・ハースト

★モノ・ジョーンズとからくり本屋	シルヴィア・ビショップ
------------------	-------------

★へんなともだち マンホーくん	村上しいこ
-----------------	-------

＜一般書＞

題名	作者名
★黄泉がえり again	梶尾 真治

★ふたたび蟬の声	内村 光良
----------	-------

★ノースライト	横山 秀夫
---------	-------

図書館の利用案内

5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	31		

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。



English-Japanese

クリス先生の英会話 VOL.22

Graduation and Spring

For the graduating students at Mifune junior high school, I hope you are all doing well. The warming weather and students graduating has made me happy! I would also like to congratulate the teachers. They always work very hard, and the students here have great respect for them. I saw how hard you worked, and I am very proud of you. Please continue to work hard. I hope you have a great time in high school. Please make new friends, try new things, and think about what you would like to do in the future. You can do anything when you try your best!

卒業、そして春を迎えて (和訳例)

卒業を迎える御船中の皆さん、こんにちは。元気にお過ごしのことと思います。春らしい暖かい季節と卒業を迎える生徒の皆さんのことを思うと嬉しくなります！また先生方へお祝いの言葉をお贈りしたいと思います。先生方の常に全力投球で取り組まれているお姿に、生徒の皆さんは先生方をとても尊敬していましたね。卒業を迎える生徒の皆さんが、これまで前向きに勉強と運動に頑張ってきたことを、私はしっかり見てきましたし、そのことをとても誇りに思います。どうか、その一生懸命に取り組む気持ちを忘れないでください。私は、皆さんが高校生活を楽しく過ごせると期待しています。新しい友達をつくり、新しいことに挑戦し、さらに将来やりたいことに向きあってほしいと思います。人は持っている力を全て発揮するとき、どんなことでもできるものですから！

Note:

graduation 卒業

be proud of ～ ～を誇りに思う

would like to (= want to) ～したい

can do anything 何でも(どんなことでも)できる