

# 介護のとびら

問い合わせ先  
地域包括支援センター 電話(31)251100

## 身体の健康は口の健康から

〜元気で楽しい生活のためには「口」が大切です〜

前回、介護のとびらでご紹介した「介護予防教室」では、口腔機能向上についての講座もあります。7月は歯科衛生士の武井先生による「口」についてのお話でした。

### 口から若さを保つ

口は食べるだけではなく、話す、歌う、泣く、笑うなど表情を豊かにしてくれます。しかし、歯がなくなってしまうと口が小さくなり、しわができて急に老いたように見えてしまいます。若さを保つためにも歯が抜けないように、虫歯、歯周病予防を行うことが大切です。また、歯がなくなってしまう方は入れ歯を使用し、若さを保ちましょう。



口の大切さについて、クイズ形式で楽しく解説。入れ歯がない時の表情を見た、参加者から「あんな顔になってしまうのね」



上唇のマッサージなど手を使って口の体操。(H22.7.9 介護予防教室)

### つば(唾液)は大事

つばを出すことにより、ご飯の飲み込みがよくできて、消化を助けてくれます。つばが無くなってしまうと、口や喉が渇き、食事が取りにくくなってしまいます。

予防教室ではつばを出すための、頬や歌に合わせた口のマッサージを教えてもらいました。また、参加者全員に医療用のガムが配られ、ガムを噛むことでもよくつばが出ることを教わりました。

参加者からは「これから夫にもガムを噛ませたいわ」などの声があり、「口」についてのお話にとっても関心を持っていただけました。口と身体の健康に興味のある方は、ぜひ介護予防教室に参加してみてください。

(口腔機能向上 次回12月24日予定)

ようこそ

## 町長室へ

茂木 祐司



今年で38回目となった龍神まつりは、天候にも恵まれ、今年も4万数千人の方々に来ていただき、町民祭りとして充実してきています。祭りを支えていただきました、すべての関係者の皆さまに、感謝申し上げます。

祭りの次の日に、龍神の杜公園や祭りで使用された道路などを、御代田中学校の生徒会から110人が参加して、「ゴミ拾いのボランティアに取り組んでいただきました。

「いまの若い者は…」という悪い意味での大人の評価をよく聞きますが、今回の中学生の活動は町民の模範となるものであり、「御代田町のために何かしたい」という想いが行動につながったものとして、町として感謝の気持ちを伝えることにしました。

8月19日の全校集会で、先生方と生徒全員が見守るなか、私から生徒会長に感謝状を贈りました。

「皆さんは、町の一大イベントにおいて、ゴミ拾いをとおして町民の模範となり、多くの人に感動を与える偉業を果たし、大変素晴らしい功績を残したので、龍神様の御告げにより感謝状を贈ります」という内容です。

すべての子どもたちは、だれにも負けない優れた能力を必ずもっています。今後、町としてさまざまな子どもたちの活動に光をあてて、おおいに評価していきたいと考えています。





## K O M O R O 小諸市

<http://www.city.komoro.nagano.jp/>



小諸市民大学30周年記念

### 市民大学サミット

—県内外の市民大学が初めて小諸に集う—

小諸市民大学は設立以来、参加者の自主的運営により毎夏全10回の講座を中心に、活動を続けてきました。30周年を迎えたこの機会に、各地でご活躍の皆さまにお集りいただき、これからの市民大学についてお互いに学びあう場を用意しました。

◆日時 11月13日(土) 午後1時～4時45分

◆場所 小諸市文化センター 入場無料

◆プログラム

午後1時 開会(12時30分 開場)

1時10分 コンサート —小諸ゆかりの曲を歌う—

(小諸高等学校音楽科卒業生出演)

ソプラノ独唱 竹内直美 ピアノ伴奏 今井麻耶)

1時50分 記念講演 講師 月尾嘉男(東京大学名誉教授)

演題 「足元の宝物で地域を再生」

3時 シンポジウム「これからの市民大学像を求めて」

発表者 うらやす市民大学、飯田講市民大学座、長野市立公民館講座、小諸市民大学

コーディネーター 長島伸一(長野大学教授)

4時45分 終了

5時30分 交流会

問い合わせ先 小諸市民大学事務局 小諸市公民館内 (23) 8880



竹内直美さん



今井麻耶さん



月尾嘉男さん



## 軽井沢町

K A R U I Z A W A

<http://www.town.karuizawa.nagano.jp/>



10月23日(土)  
オープン



スカップ軽井沢が  
カーリング場(冬期営業)に変わります

利用種別	利用料金	利用期間および時間	休館日
カーリング	一般……………200円 中学生……………100円 3歳以上小学生以下…50円 3歳未満……………無料 (1回の料金です)	10月23日～3月31日 午前10時～午後10時	月曜日・祝日の翌日 年末年始 (12月31日～1月3日)

【問い合わせ先】スカップ軽井沢 (48)2145