

軽井沢町

<https://www.town.karuizawa.lg.jp/>

Guide KARUIZAWA

主催:軽井沢町/公益財団法人軽井沢大賀ホール

軽井沢大賀ホール 2021春の音楽祭

- 5月2日(日) …午後4時30分開演 中西圭三アコースティックコンサート「三重丸」
- 5月3日(月・祝) …午後2時開演 東京文化会館 presents 軽井沢チェンバーオーケストラ
- 5月4日(火・祝) …午後4時開演 アンドレア・バッティストーニ指揮
- 東京フィルハーモニー交響楽団 チェロ:佐藤晴真
- 5月5日(水・祝) …午後2時開演 「音楽の絵本」親子のためのクラシックコンサート
- ～金管五重奏「ズーラシアンブラス」と弦楽四重奏「弦うさぎ」～

- ◆チケット発売日 2月18日(木) 午前10時から(予定)
- ◆チケット申込み 軽井沢大賀ホールチケットサービス (31) 5555 (休館日を除く午前10時～午後6時)

※公演内容は変更になる場合があります。
 ※未就学児の入場はご遠慮ください(5/5公演を除く)。
 ※新型コロナウイルス感染防止対策について、来場前に軽井沢大賀ホールのホームページ等で最新情報を確認してください。



東京フィルハーモニー交響楽団

公演問い合わせ先 軽井沢大賀ホール(42) 0055 ホームページ <http://www.ohgahall.or.jp>

小諸市

<https://www.city.komoro.lg.jp/>

まなびのまち造形講座 作品展

～まなびのまち造形講座受講生、講座OB会による一年間の成果～

令和2年度「まなびのまち造形講座」受講生の皆さんと、講座OB会による作品発表展を開催します。この一年間、講座等で学ばれた成果発表の場として、日本画、水彩画、油彩画、デッサン、書、陶芸の意欲作を一堂に展示します。

入場無料ですので、受講生の皆さんの努力の成果をどうぞご覧ください。

◆会期 2月21日(日)～3月7日(日)
(2/1、2/8、2/14～20、2/22は休館)

◆時間 午前9時～午後4時

◆会場 小諸高原美術館 第1・2展示室、市民展示室

※新型コロナウイルス感染症の市内感染状況によって中止となることがあります。

問い合わせ先 小諸高原美術館・白鳥映雪館(26) 2070



介護のとびら

オーラルフレイルを予防して全身の健康を守る

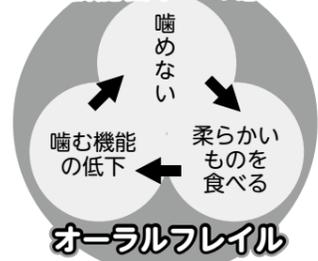
オーラルフレイルとは

介護につながるような高齢期の心身の衰弱を「フレイル」といい、多くの人がフレイルの段階を経て要介護状態になるといわれています。

この中でも、「口腔ケアを怠る」「飲み込む力が衰える」「嚥む力が減退する」などにより口腔機能が衰えることを「オーラルフレイル」といいます。

これは全身のフレイルを引き起こす原因になることがわかっています。オーラルフレイルを予防し、進行を食い止める対策が重要です。

口腔機能低下への悪循環



オーラルフレイルが及ぼす全身への影響

低栄養状態

嚥む力、飲み込む力の衰えにより食事の楽しみがなくなり、食欲不振によるたんぱく質やエネルギーなどの栄養不足から体力や気力が低下します。

サルコペニア

加齢にともない筋肉量や筋力が減少し、体の機能が衰えた状態のことをいいます。特に低栄養によるたんぱく質不足で症状が悪化します。

生活習慣病

口の中の細菌が血液中に入ることによって動脈硬化を進行させ、脳や心疾患などの重篤な生活習慣病の発症原因になります。

閉じこもり

話す力の衰えや口臭が気になることで、人との交流を避けるようになります。

認知症

嚥む力の衰えから栄養不足になったり、脳への刺激や血液量が減ったりすることで、認知症が発症・進行するリスクが高くなる可能性があります。

問い合わせ先

地域包括支援センター(保健福祉課地域包括支援係) (31) 2510

オーラルフレイルを予防しよう

しっかりとよく噛んで食べる

食べにくい食材でも調理法を工夫するなどして食べやすくしましょう。

●お口のケアをしっかりと

毎食後の歯磨きが基本です。歯間ブラシやデンタルフロスなども利用しましょう。

●義歯もはずしてしっかりと清掃

しましょう。

●舌の清掃も忘れずに。

定期的に歯科検診を受けましょう。

●お口の体操を習慣に

「パタカラ体操」

パ・タ・カ・ラと発音するだけで、口の筋肉や食べるために必要な動きが鍛えられます。慣れてきたら、「パパパパ、タタタ・」と繰り返しましょう。早口言葉なども有効です。

●口腔機能(嚥や口の機能)は、「しっかりと食べる」と「楽しく話すこと」などの健康的な生活を送る上で欠かせない機能です。口腔機能のちよつとした衰えを見逃さず、日々の口腔ケアを続けて、介護を必要としない健康寿命を延ばしましょう。

《2月介護予防教室》

「楽しく脳トレ〜頭と体を刺激して認知症を予防しよう〜」

2月12日(金) 午後1時30分〜2時30分

会場 エコールみよた

講師 (株)第一興商 浜沙弥香氏

参加人数の把握、準備のため「事前申込制」としています。

申し込み、問い合わせは

保健福祉課地域包括支援係(31)2510までお願いします。

なお、新型コロナウイルス感染症の状況により中止になる場合がございますので、ご了承ください。

運用代行サービスいたします! twitter facebook Instagram Youtube Google Yahoo!

これから始めるWEB広告

こんなお悩みありませんか? 様々な種類のSNS・WEB広告を一括サポートします!

WEB広告を出してみたいけど、何をすれば良いかわからない...

自社の商品・サービスをどうやってPRすれば良いかわからない...

そもそも良くわからないし、忙しくてやってられない...

Q1 どのくらい費用がかかるの? 1ヶ月の目安 60,000円〜 (税別) ※その他、条件により承ります。

Q2 運用代行って具体的に何を? ●結果を分析し、予算の中で効率化します ●利用開始の手続き ●表示する広告原稿の制作 (※制作する内容により、別途お見積りなど)

A/C 地域情報&広告株式会社 アイク 小諸市御幸町2-12-1 Tel.0267-23-4474 www.aic-ad.co.jp

30% OFF テイクアウトは当店へ 「みよたんテイクアウト」 3月まで延長となりました (是非ご利用ください(予約の際は早めに))

四季の味処 旬香 SYUNKA

当店で、宴会時に3密を避けるため、余裕を持ってご案内しています。

ヤッホーブルーイング御代田醸造所 「よなよなエール」「クラフトザウルス」も大好評!

現在営業時間を短縮しております 状況によっては変わる可能性もあります 0267-32-8833

UP

オリジナルな一品を作成しませんか

ユニ企画印刷(有) TEL.0267・32・2502 http://www.unipp.net