

介護のとびら

申し込み・問い合わせ先
 地域包括支援センター
 (保健福祉課介護高齢係内)

(31)2510

おいしく食べられ、楽しく話せる！ □と歯は大事！

「口の寝たきり」を予防しましょう。



◎口腔機能は心と体の健康に密接に結びついています。

- 口腔機能は、食べる、息をする、話す、歌う、表情を豊かにするなど元気に自分らしくいきいきと生活するために大切な機能です。□の清潔を保ち、更によりハビリを実践することが健康長寿につながります。

◎あなたのお口は大丈夫？

- □の中が汚れている。
 - 舌の表面に苔状の汚れがある。
 - □臭がある。
 - 入れ歯が汚れている(掃除していない)。
 - 入れ歯があつていない。
 - 歯のないところがあつてそのままになっている。
 - □に痛み・腫れ・出血がある。
 - □の渴きが気になる。
 - 固いものが食べにくくなった。
 - 痰のからみがある。
 - 食事中むせることがある。
 - 食べこぼしが多くなった。
- (気になることがあれば、かかりつけの歯科や地域包括支援センターの歯科衛生士へご相談ください。)

◎介護も「食のケア」が大切。

在宅介護を続けるためには、□から食べることは重要です。食事の介護について一緒に学んでみませんか。家族介護教室では「食のケア」をテーマに分かりやすいお話が聞けます。手軽な介護食の試食もあります。

第2回家族介護教室のお知らせ

テーマ「食べる力を引き出すリハビリ」

～えん下障害に陥るメカニズムと

介護食の工夫～

講師 くらさわ病院 言語聴覚士

高橋 範子氏

日時 1月31日(土)

時間 午後1時30分～3時30分

会場 エコールみよた(大会議室)

対象 全市民

- 介護している家族や援助者
- 介護に関心のある人

定員 50名

*家族介護教室への参加は、地域包括支援センターまでお申し込みください。

ようこそ

町長室へ

茂木 祐司



御代田中学校の生徒たちが作成した作品が「大賞ノミネート作品」に選ばれて、12月7日に長野市若里市民文化ホールで行われたa b n長野朝日放送の主催による「第14回ふるさとCM大賞 NAGANO」の収録放送番組に私も参加しました。「ふるさとCM大賞」は、豊かな自然と人情を育む「ふるさと」への想いを、1作品30秒間の手づくりのCMにこめて競い合う祭典です。

今回は、長野県内の各地から88の作品の応募があり、御代田中学校を含む24の作品が最終審査にすぎ、この日にそれぞれの作品の紹介と、作成したグループによるプレゼンテーションが行われ、大いに会場を盛り上げました。御代田中学校の生徒による作品は「えっ、こんな町あるの?!」という作品タイトルで、いま人が減少している地域の中で御代田町では人が増えていること、夏は「龍神まつり」、冬は「寒の水」と、夏も冬も町民の熱い祭りで盛り上がっていることが紹介されました(テレビ放送は、1月3日午後3時30分から)。



町長直通

ご意見をお気軽におよせください。

ファックス (32)3141 メールアドレス moteki-y@town.miyota.nagano.jp



KOMORO 小諸市

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



小諸市動物園 7月イベント



■エサやり体験

ポニー、シカ、ヤギにエサをあげることができます。

◆日時

毎週土曜日、日曜日、祝日
午前11時～午後1時



■ペンギンのもぐもぐタイム&お散歩の練習

来園者の皆さんもエサをあげることができます。また、お散歩の練習で外に出てきたかわいいペンギンを近くで見ることができます。

◆日時 毎日 午後3時～3時30分の間
(時間は変更する場合があります。)



■モルモットのふれあい広場

10月にオープンした「ふれあい広場」で、かわいいモルモットを抱っこできます。

◆日時

毎週日曜日
午後1時～2時30分

シバヤギ2頭と
白クジャク(♀)が
仲間入りしました!
よろしくね♪



※毎週水曜日は休園日です。 ▼問い合わせ先 懐古園事務所 ☎22-0296



軽井沢町 KARUIZAWA

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



軽井沢ウインターフェスティバル2015

1月のイベント

スピードスケート

第54回 軽井沢スケート競技大会(小学校の部)

とき 1月4日(日) 8時から
ところ 風越公園スケートリンク

第53回 軽井沢スケート競技大会(中学校の部)

とき 1月17日(土) 午前8時30分から
18日(日) 午前9時から
ところ 風越公園スケートリンク

【問い合わせ先】 総務課 スポーツ推進係 ☎45-7772



カーリング

2015 軽井沢オープンカーリング大会

とき 1月10日(土) 9時～20時40分
11日(日) 9時～19時
12日(月・祝) 9時～15時
ところ 軽井沢アイスパーク

期間中に無料カーリング体験を行います。
詳しくはホームページをご覧ください。

ホームページアドレス
<http://karuizawa-curling.com/>

【問い合わせ先】
軽井沢オープンカーリング大会事務局
FAX 42-3338