



泉はつらつ館



木幡はつらつ館

移動販売車「すーぱーつぼみん号」 11月から運行ルートが変わります



月曜日 第1・3・5週

順路	場所	訪問時間
①	矢板五区自治公民館	10:30～10:45
②	荒井市営住宅駐車場	11:00～11:15
③	安沢自治公民館	11:40～11:55
④	ハッピーハイランド矢板自治公民館	12:35～12:45
⑤	ハッピーハイランド矢板中央	12:55～13:10

月曜日 第2・4週

順路	場所	訪問時間
①	矢板五区自治公民館	10:30～10:45
②	合会自治公民館	11:15～11:30
③	ハッピーハイランド矢板自治公民館	12:35～12:45
④	ハッピーハイランド矢板中央	12:55～13:10

木曜日 第1・3・5週

順路	場所	訪問時間
①	木幡北山はつらつ館	10:30～10:45
②	コリーナ矢板自治公民館	11:20～11:35
③	コリーナ矢板 バス停「ゴルフ場北」	11:45～12:00
④	たかくら通り	12:20～12:35
⑤	長井自治公民館	13:10～13:25

木曜日 第2・4週

順路	場所	訪問時間
①	泉自治公民館	10:30～10:45
②	山田東側広場	11:00～11:15
③	山田自治公民館	11:25～11:40
④	長井自治公民館	13:10～13:25

\*天候や交通状況などにより、変更・中止になる場合があります。

\*年末年始は運休します。

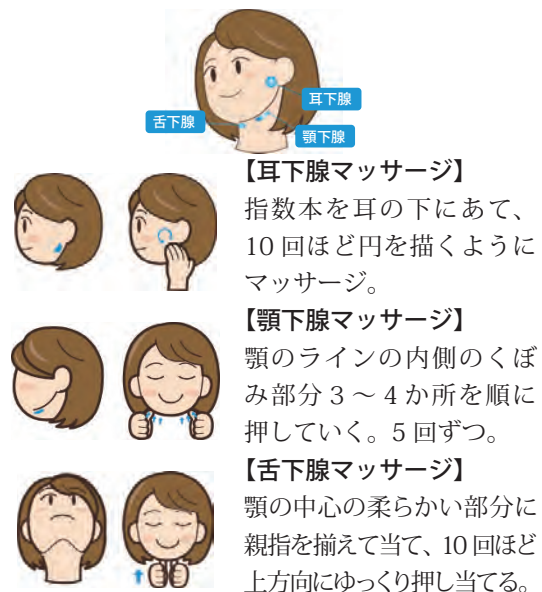
健幸長寿コラム vol.6 ～お口の健康は介護予防につながります～

自治公民館で実施されている「いきいき体操教室」では、毎年、栄養やお口に関するアンケートを実施しています。今年度の上半期では、「(半年前に比べ)固いものが食べにくくなった」方と、「茶、汁物でむせる」方はどちらも、約27%でした。4人に1の方が口腔に悩みをお持ちという結果となりました。

お口が衰えてしまうと、食事の量が減ってしまったり、献立が柔らかいものに偏ってしまったりと体の虚弱にも直結してしまいます。

今回は、自分でできる口腔体操の「唾液腺マッサージ」をご紹介します。食事前に行うと効果的です。唾液がよく出て、むせにくく、おいしく食事ができます。

また、11月8日は「いい歯の日」です。「しばらく歯医者さんに掛かっていないなあ」という方は、年に一度ぐらい、お口のチェックを受けに行きましょう。



【耳下腺マッサージ】

指数本を耳の下にあて、10回ほど円を描くようにマッサージ。

【顎下腺マッサージ】

顎のラインの内側のくぼみ部分3～4か所を順に押ししていく。5回ずつ。

【舌下腺マッサージ】

顎の中心の柔らかい部分に親指を揃えて当て、10回ほど上方向にゆっくり押し当てる。

出典：日本歯科医師会ホームページ