



シニア向け 情報

Happy茶ロン

Happy筋肉づくり

「歩くのが遅くなった」「ペットボトルの蓋が開けにくくなった」なんて感じたことありませんか。

茶ロンで楽しく筋力アップしましょう。

とき 12月13日(水)午後2時～3時

ところ 多世代交流センター 多目的室

対象 65歳以上の方

内容 日常生活の中で「楽しく」できる運動を行う。

講師 機能訓練指導員(柔道整復師)

定員 20名程度

参加費 無料

持ち物 タオル・飲み物・運動できる服装

申込期間 12月1日(金)から12月12日(火)まで

※ただし、定員になり次第締め切ります。

申込・問合せ先 役場 長寿支援課 内線146

シルバー人材センター からのお知らせ

●剪定作業会員募集

庭木の剪定作業ができる60歳以上の方を募集しています。

※未経験者大歓迎です。

●カーポート整理等作業会員募集
スーパーカーポート整理等作業ができる60歳以上の方を募集しています。

●お仕事説明会

とき 12月13日・27日(水)午前10時から1時間程度

ところ 総合福祉センター内 高齢者生きがい活動センター 2階会議室

対象 健康で働く意欲のある60歳以上で町内在住の方

申込・問合せ先 シルバー人材センター ☎(443)1680

四季彩カフェ

認知症の方やその家族、認知症に関心のある方が、認知症に関する情報を交換し、理解を深め合う場が「四季の里」で開かれます。

カフェのように落ち着いた空

間で、気軽に相談出来ます。電話での参加予約が必要ですので参加を希望する方は、問い合わせ先の四季の里へご連絡ください。

また介助が必要な場合は、職員が対応しますので、安心してご利用ください。

感染症対策のため、来館時にはマスクの着用および館内入り口での手指消毒にご協力ください。なお、やむを得ず中止することがありますのでご了承ください。

とき 12月16日(土)午前10時～11時

ところ 介護老人保健施設「四季の里」

内容 認知症の予防や、さまざまなご相談、ご歓談をしていただきます。

参加費 無料

問合せ先 四季の里

☎(441)5122

在宅介護支援センター (安藤医院内)

☎(441)5155

地域包括支援センター ☎(442)0857

にこにこDAY

午後の空いた時間、昔話に花を咲かせたり、頭や身体を動かして、リフレッシュ。地域の方々の元気を応援します。参加された方にはスタンプカードをプレゼント。スタンプを集めると素敵な贈り物があります。なお、会場では新型コロナウイルス感染症対策を実施しております。

とき 12月9日(土)午後2時～3時

ところ 愛の家グループホーム 大治北間島

参加費 無料(予約不要)

問合せ先 愛の家グループホーム 大治北間島 ☎(526)3620



東栄町・大治町 老人クラブ連合会合同行事

東栄町・大治町老人クラブ連合会合同行事が、令和5年10月26日(木)に、あいち健康プラザにて実施されました。

情報交換会やニュースポーツを楽しみ、両クラブの友好が深められました。



歯の健康講座

海部歯科医師会

『オーラルフレイルとは(後編)』

最近耳にするようになったオーラルフレイルとは何でしょう。

それは歯や口の機能の微妙な低下や食の偏りなどを含み、身体の衰え(フレイル)の一つです。「オーラルフレイル」とは、「オーラル(口腔のこと)」「フレイル(虚弱)」で健康と機能障害との中間にあり、可逆的であることが大きな特徴のひとつです。早めに気付き適切な対応をすることで健康に近づきます。「オーラルフレイル」の始まりは、50～60歳代が一つの重要な年代で、滑舌低下(人や社会との関わり方の減少)、食べこぼし、わずかなむせ、噛めない食品(噛む力や舌の動きの悪化の為)の増加、口の乾燥などほんの些細な症状で、見逃しやすく、気が付き難い特徴があり注意が必要です。予防には3つ柱があります。それは「栄養(食・口腔)」「運動」「社会参加」です。社会とのつながりを失うことが、フレイルの最初の入り口です。

「栄養(食・口腔)」「栄養・噛む力の低下や、飲み込む機能が衰えて、食事量が減り、十分な栄養がとれなくなります。バランスのよい食事、口腔機能の維持、毎日の食事には筋肉のもととなる魚、肉、卵、大豆製品を多くとり、よく噛むことも重要です。「運動」しっかりと、たつぷり歩く、筋トレもしましょう。「社会参加」舌の動きが悪くなり、発音や会話に支障をきたし、人との交流を避けて、家に閉じこもりがちになります。趣味・ボランティア・就労などをして、友達とおしゃべりや食事をし、いつも前向きな気持ちでいきましょう。

「オーラルフレイル」は老化のサインです。予防して、健康寿命を延ばしましょう。

歯周病やむし歯などで歯を失った際には適切な処置を受けることはもちろん、定期的に歯や口の健康状態をかかりつけの歯科医師に診てもらおう事が非常に重要です。