

オープン柑きつ試験場

■とき／10月17日(水)

午後1時～4時

■ところ／大島柑きつ試験場

■内容／

○ほ場展示

・県オリジナル品種「せとみ」

「南海海」

・交互結実法およびシートマルチ栽培法

・中生温州新系統

・カットパック処理、など

○パネル展示

・かいよう病、ミカンバエなどの病害実物展示

・極早生温州の試食

・現地技術普及展示

・周防大島担い手支援センター相談コーナー

※平成19年度試験成績検討会は2月に行う予定です。

■問い合わせ／

山口県大島柑きつ試験場

☎77・1019

第2回ウォーキング大会の開催について

■日時／10月28日(日)

■受付

午前9時～9時30分

(久賀農業者健康管理センター)

■出発 午前10時

農道を経て、「グリーンズ

ター」

テイながうら」までの6.1キロのコース(現地解散)

※出発地点までのマイクロボスを運行します。その他「ながうら」では、参加賞の他、楽しみなビンゴ大会を予定しています。

参加を希望される方は、各教育支所へ10月19日(金)までに申し込みをしてください。

なお、当日受付もしますので、お誘い合わせのうえご参加くださいますようご案内します。参加料は要りません。

■申し込み・問い合わせ／

教育委員会・体育指導委員

連絡協議会

☎78・2205

第19回石国矯正展

■日時／

11月10日(土)

午前9時～午後4時

11月11日(日)

午前9時～午後3時

■場所／岩国刑務所内

(岩国市錦見6・11・29)

■内容／

刑務所作業製品展示即売、朝市、相談コーナーなど

■問い合わせ／

岩国刑務所企画部門

☎0827(41)0138

元気ですか？

こちらは保健師です

くおいしく楽しく、元気な口腔で介護予防

口(口腔)は、話す・食べる・表情を豊かにするなど、元気で楽しい生活を送るために大切な役割を果たしています。その口の中が汚れたままだったり、合わない入れ歯で我慢していたりすると、食べ物がおおいしくない、かみにくい、飲み込みにくい、口の渇きが気になる、食欲が低下するなどの危険があります。これでは、体は動いても口腔機能はどんどん衰えて、「口の寝たきり」になってしまいます。また低栄養、脱水、誤嚥(ごえん)運動機能の低下、生きる楽しみの消失など、生活全般に悪影響を及ぼしてきます。

口の寝たきりを予防しましょう

*口腔の手入れをする。

入れ歯をはずして磨く。歯・歯茎・舌・頬の内側もきれいに！

*食前にうがいをする。

唾液の分泌を整え、スムーズな咀嚼(そしゃく)・嚥下(えんげ)を行うために効果的です。

周防大島町保健師

佐原聡子

(地域包括支援センター)

*しっかりとかむ。

かむ機能・飲み込む機能、唾液の分泌がよくなり、消化が促進されるだけでなく、脳への刺激になり認知症予防につながります。

*口腔体操を習慣にする。

唇・舌・頬・のど、あごなど口周辺の運動です。歌を歌う、早口言葉、おしゃべりをすることも効果的です。

*歯科検診をうける。

治療だけでなく、入れ歯の点検、補修、歯磨き指導などの相談を定期的に行いましょう。

「口の寝たきり」を防いで、いつまでもおいしく楽しく元気に生活していきましょう。

やってみましょう！

口腔体操

- ①口を閉じたまま頬を膨らませたりすぼめたりする。
- ②口を大きく開けて舌を出したり引っ込めたりする。
- ③舌を出して上下左右に動かす。

