

島のくらしをおすすめ分け
夏コース

○ウニ割り体験

- ・日時 7月3日(土)
午前10時～午後1時
- ・場所 庄港(西安下庄) およ
び実施者宅
- ・体験料 4500円
- ・受入人数 5人(中学生以上)
- ・募集締め切り 6月23日(水)

○焼肉のタレづくり

- ・日時 7月3日(土)
午後1時～午後4時
- ・場所 周防大島町農産物加工
センター(東安下庄)
- ・体験料 1500円
- ・受入人数 10人
- ・募集締め切り 6月23日(水)

○大島食文化の伝承

- ・日時 7月5日(月)
午後1時～4時
 - ・場所 橋総合センター
(西安下庄)
 - ・体験料 1000円
 - ・受入人数 5人～10人
 - ・募集締め切り 6月25日(金)
- イギス豆腐とてんぐさせりー
づくり

- ・日時 7月10日(土)
午前9時～午後2時

- ・場所 油田農村環境改善セン
ター(伊保田)
- ・体験料 2000円
- ・受入人数 10人
- ・募集締め切り 6月30日(水)

■申し込み・問い合わせ

周防大島くらし体験ネット
ワーク事務局(農林課内)
☎0820(79)1002

竜崎温泉温水プール指導日(6月21日～7月20日)

実施日	
6月	22日(火)、23日(水)、24日(木)、25日(金)、29日(火)、30日(水)
7月	1日(木)、2日(金)、6日(火)、7日(水)、8日(木)、 9日(金)、13日(火)、14日(水)、15日(木)、16日(金)

※指導時間は午前10時～午後3時30分です。
事情により変更することがあります。

◆問い合わせ 介護保険課 介護予防班 ☎0820(77)5530



お口の健康を保ちましょう

町では、65歳以上の方を対象に、生活機能評価(介護予防健診)を毎年実施しています。昨年度、生活機能評価を受診された中で、約1割強の方が「固いものが食べにくくなった」「むせる」「喉の渇きが気になる」という口腔に関する機能低下がみられました。日頃からあまり意識していない口腔かもしれません、少し口の健康について振り返ってみましょう。

口は、噛む・飲む・食べるというだけでなく、話す・表情を豊かにするなどの働きをもっています。口の状態が良いと、噛む力や飲み込む力が強くなり、唾液もよく出るようになります。また、よく噛んで食べる事は脳を刺激して認知症の予防につながるとも言われています。しかし、口が良い状態に保てないと、「おいしかった」「楽しかった」という食べる楽しみを持てなかったり、人と話すこと

周防大島町保健師

松成 智美

(地域包括支援センター)

が嫌になったり、低栄養状態になったりして、元気に暮らすことができなくなり。加えて、高齢になると歯の数が少なくなったり、唾液が減ったりして、噛む力や飲み込む力が低下することがあります。

お口の健康を保つには、口の手入れ(食後の歯磨き、うがい、舌の清掃や定期的な歯科医師による検診やケア)・口の体操(①口を閉じたまま、頬を膨らませたり、すぼめたりして口の周りの筋肉を動かす、すぼめたりして口の周りの筋肉を動かす)が効果的。②舌を出し、舌を上下左右に動かしたり、舌を上下左右に動かしたりして舌の動きをよくして噛む力や飲み込む力、発音や唾液の分泌をよくする)を行なっていきましょう。

お口の健康を保ち、いつまでも美味しく・楽しく食事ができ、話せて、笑えて自分らしく生き生きと暮らしていきましょう。