



今回は、滑舌をよくする「口腔体操」を紹介します。

今日から始めよう！口腔ケア

咀嚼は口唇や舌の巧みな動きに支えられています。舌の巧緻性（上手に使うこと）や運動速度の低下により、咀嚼機能が低下してしまいます。口唇や舌をすばやく、巧みに動かす練習をしてみましょう。

滑舌(口唇・舌の巧緻性)をよくする体操

口の動きをよくすることで、明瞭な発音につながり、表情が豊かになります。お家でも実践しやすく、滑舌改善におすすめのトレーニングです。

早口言葉

口を大きく動かしながら3回続けて言ってみましょう！



| | |
|------|--------------------------------------|
| レベル1 | なまむぎ なまごめ なまたまご (生麦 生米 生卵) |
| レベル2 | 隣の客はよく柿食う客だ |
| レベル3 | あおまきがみ あかまきがみ きまきがみ (青巻紙 赤巻紙 黄巻紙) |
| レベル4 | 隣の竹垣に竹立てかけたのは 竹立てかけたかったので 竹立てかけた |

早口言葉は、口唇・頬・舌の筋肉を鍛えて口の動きをよくするトレーニングになります。レベル1からはじめて、レベルアップを目指しましょう！

転載：公益社団法人 日本歯科医師会「オーラルフレイル対策のための口腔体操」
問合せ 長寿生きがい課 Tel.0493-62-0718

受けてみませんか？ 健診後の健康相談

問合せ 健康いきいき課 Tel.0493-59-6911

令和4年度に特定健診や人間ドックをご利用いただいた方（健康保険の種類に関わらずご利用いただけます）を対象に、食事や運動など生活習慣改善に関する相談を行います。

■日時 2月24日(金)13時～14時30分の間、30分ごとに受付 ■定員 各3名

■対象者 健診の結果、生活習慣の改善が必要とされた方
(メタボリックシンドローム基準該当と予備軍該当の方は特定保健指導をご利用ください)

■内容 ①受付 ②ストレッチ体操 ③生活に関する相談(保健師) ④歯科相談(歯科衛生士)
⑤食事に関する相談(栄養士) ※所要時間は概ね1時間程度になります。

■持ち物 健診結果、健康手帳(お持ちの方のみ)

■申込み 2月17日(金)までに健康いきいき課にお申込みください。

献血にご協力ください

新型コロナウイルス感染症対策を行い、安全な献血会場の運営に取り組んでいます。

■日時 2月7日(火) 10時～11時45分、13時～16時

■場所 役場町民ホール

問合せ 健康いきいき課 Tel.0493-59-6911

小規模多機能型居宅介護

泊り

急なお泊り可

訪問

訪問対応

通い

通い(デイサービス)・泊り・訪問介護、3つのサービスを提供します。

問い合わせは？

小規模多機能型居宅介護
さくら・さくら
ときわ町大字五川251
0493-65-3510
担当 中山まで

※月々の概算利用料金や
介護の困り事など
お気軽にご相談ください。

◆利用条件は介護認定された方になります。

「成年後見制度」とは

成年後見制度は、判断能力が不十分な方々の権利や財産を守り、意思決定を支援する仕組みで、大きく2つに分けられます。

- ①判断能力が衰えた後「法定後見制度」
- ②判断能力が衰える前「任意後見制度」

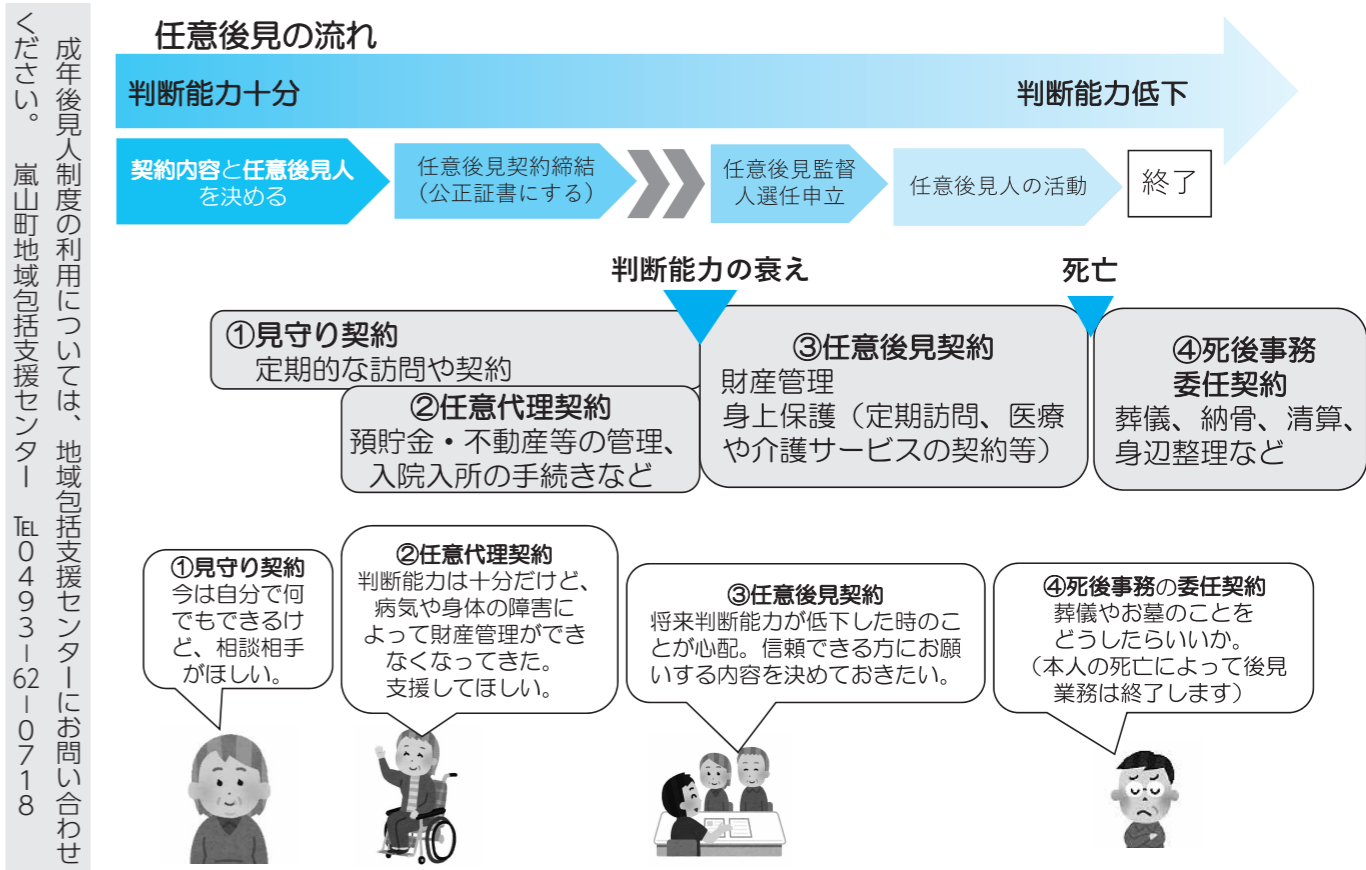
今回は、判断能力が不十分になったときに、支援してくれる人と将来の約束をし、支援内容をあらかじめ決めることができる「任意後見制度」について紹介します。

地域包括支援センターです

こちら 嵐山町役場 長寿生きがい課内

シニアの皆さんの総合相談窓口！

問合せ Tel.0493-62-0718



「オレンジカフェ」掲示板

【嵐カフェ】 Tel.0493-62-0718

日時：1月10日(火) 10時～12時

場所：ウエルシア嵐山東口店内

参加費：100円

問合せ：嵐山町地域包括支援センター

【プチカフェ】 Tel.0493-62-2552

日時：1月18日(水) 13時半～15時半

場所：プチモンド本社(菅谷140-5)

参加費：200円

問合せ：一般社団法人プチモンド

※プチカフェは、送迎もあります

※感染症拡大状況により、開催を見合わせることもあります。

コミュニティサロン「むさし嵐丸庵」

開所日：月4回
第1金曜日、第2木曜日、第3水曜日、第4月曜日

日時：1月6日、12日、18日、23日
13時～15時

場所：志賀6-19

利用料：100円

問合せ先：嵐山町社会福祉協議会
Tel.0493-62-0722

＼どなたでも利用できます！