

図書館 だより

☀ 定例おはなし会 ☀

期日 6月4日(土)・18日(土)・25日(土)
時間 午後2時から

☀ 赤ちゃん向けの読み聞かせ ☀

期日 6月2日(木)
時間 午前10時から

詳しくは市ホームページを
ご確認ください▶



特別整理休館のお知らせ

6月6日(月)～15日(水)

※返却ボックスは、休館中も利用できます。

📞 問い合わせ 図書館 (☎ 62-1737)

市民献血に ご協力ください



新型コロナウイルス感染症拡大への徹底した対策を行い、安全に献血が行えるよう取り組んでいます。皆さんのご協力をお願いいたします。

期日 6月14日(火)
時間 ▷午前9時30分～11時45分
▷午後1時～3時30分
場所 しるくるひろば(市庁舎前ひろば)
※受付は議会棟1階エントランスホール
その他 原則400ミリ献金の受付
問い合わせ
保健センター (☎ 64-1901)

詳細は **子育てナビ** をご利用ください

保健ガイドや子育てに関する情報を掲載しているサイトです。子育てナビ内に、子どもの健診記録や予防接種記録を登録できるアプリを公開しています。



健康とみおか21 通信 No.127

6月4日～10日は歯と口の健康週間
口腔機能を改善しよう

📞 問い合わせ 保健センター
(☎ 64-1901、☎ 64-1969)

コロナ禍でマスク生活が続き、おしゃべりの時間が減ると唾液の分泌が減少し、口の周りの筋肉も衰えてしまい、口臭や口の渇き・口内炎・ほうれい線などの悩みや口の中のトラブルが増えています。特に高齢者は食べこぼしやむせ、活舌の悪さなどが生じます。そのような口のささいな衰えを「オーラルフレイル」といいます。



オーラルフレイルとは？

噛む・飲み込む・話すための口の機能が衰えることは、早期の重要な老化のサインとされています。噛む力や舌の動きが悪くなると食生活に支障が出て、低栄養や全身の筋力低下が起こります。また、活舌が悪くなることで外出や人付き合いの機会が減り、認知症や気分の落ち込みなどが起こり、口の健康だけでなく、体や心の健康や社会生活にも深く関わります。

あなたもセルフチェック 1つでもチェックがいたら要注意！

- ▶ 水や汁物でむせることが多くなった ▶ 以前より口の中が乾燥している気がする
- ▶ 家族や友人から聞き返されることが増えた ▶ 歯磨きは1日1回しかしない
- ▶ 自分の口臭が気になる ▶ 約1年、歯科受診していない
- ▶ 「たくあん・するめいか」などの硬い食べ物が噛みきりにくくなった

レッツチャレンジ 対策をしてフレイル予防をしましょう！

口の簡単筋力トレーニング 「パタカラ体操」

早く、はっきりと大きな声で、「パパパ、タタタ、カカカ、ラララ」、「パタカラ、パタカラ……」と続けて、各5回ずつ目安に発音してみよう。

会話やカラオケで口を鍛えよう

家族や友人たちとの会話は、自然と口の筋肉を鍛えることにつながります。他にも、好きな詩や小説の音読、カラオケで思い切り歌うことも効果的です。

感染対策を取りながら、みんなで楽しく口の筋肉を鍛えましょう。

生まれてくる赤ちゃんを家族みんなで迎えるために、ぜひご参加ください！



日時 6月25日(土)、午前9時～正午
会場 保健センター
対象者 初めてお父さんになる人 ※夫婦でご参加ください。お父さんだけでも参加できます。
内容 ▼先輩パパ体験談 ▼赤ちゃんのお風呂の入れ方
費用 無料
定員 15組
持参する物 母子健康手帳、工
申し込み・問い合わせ
保健センター (☎ 64-1901)

はじめてのパパ教室

富岡児童館 児童館のイベント

◎キッズジュニアビート
日時 6月11日(土)、午前10時
対象者 幼児親子・小学生
内容 音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう
講師 山田久琴さん
費用 無料
定員 7組(要予約)
持参する物 飲み物、タオル
申し込み・問い合わせ
富岡児童館 (☎ 89-2024)
※電話予約可

妙義児童館

◎バルーンアートを楽しもう
日時 6月18日(土)、午前10時
対象者 幼児親子・小学生
内容 風船をねじって何ができるかな？
講師 四十万智博さん
費用 無料
定員 7組(要予約)
申し込み・問い合わせ
妙義児童館 (☎ 73-20000)
※電話予約可