

ぶち健康だより

自宅でできる お口のトレーニング

お口の筋力も年を重ねると低下しますが、全く自覚がないため、弱っていることに気づきにくいものです。お口の機能が低下すると唾液や食べ物が誤って気管に入り誤飲性肺炎を起こしたり、また噛む力が弱まると低栄養になりやすくなります。お口の健康のために、自宅でできるお口のトレーニングを紹介します。

簡単!お口のトレーニング

パタカラ体操



ぶくぶくうがい

お口の周りの筋肉を鍛える体操です。しっかりと口を閉じて、うがいをするように頬を膨らませ、「ぶくぶくぶく」と5~10回動かします。

動かす部位を

- ①両頬 ②右頬 ③左頬
- ④上くちびる
- ⑤下くちびる

など変更して行いましょう。



他にも
かみかみ百歳体操や
早口言葉、鼻歌なども
効果があります。

問合せ 保健福祉課(地域活動)1階12番 ☎6267-9968

大阪市手話奉仕員養成講座

初級コース

受講生募集



- とき** 4月14日(水)~令和4年3月9日(水)
19:00~20:30(予定)(毎週水曜日 全40回)
- ところ** J:COM中央区民センター(久太郎町1-2-27)
※その他、全区合同講義・野外活動も予定しています。
- 対象** 大阪市に在住、在勤で高校生以上の初心者の方
- 費用** 3,300円(テキスト代(DVD付))
- 定員** 15名(応募者多数の場合は抽選)
- 申込み** 往復はがきに「手話奉仕員養成講座 初級コース 受講申込」と明記し、住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号をご記入のうえ、下記申込先まで送付してください。
※受講決定は返信用はがきにてお知らせします。
- 締切り** 3月17日(水)必着
- 主催** 大阪市聴言障害者協会
- 主管** 中央区聴言障害者協会

申込先・問合せ 〒541-8518 中央区久太郎町1-2-27
中央区役所 保健福祉課(保健福祉)
「手話入門講座受講申込」係 ☎6267-9857

第35回 頑張ってます!!地域活動協議会(チカツキョウ)

地活協設立以前から引き継がれている伝統事業

町会や地域活動協議会などの地域活動に参加しましょう!

今年度は、各地域の課題解決に向けた取り組みをご紹介します。

課題

- 定番の活動は、長年つづけているとマンネリ化や担い手、参加者の固定化が課題に



課題を解決するための手法

- 長くつづいている事業には、当初の熱い想いやたいへんな苦勞を乗り越えた歴史、そして、当初の想いをひきついだ大切な理念があり、たいへん参考になります



たまつくり盆おどり大会 (玉造)

例年約4,000人が参加するたまつくり盆おどり大会は、たくさんの子どもが参加し、わきあいあいとした雰囲気が評判です。その秘訣は、各団体が工夫している屋台と基本「50円」という昔から変わらない価格設定、そして、安全な学校が会場になっていることにあります。



サークルちゅーりっぷ(子育て応援団) (金甌)

区内にまだ子育てサークルがなかった平成10年、区民の有志が自主サークル「なにわベビーズ」を立ち上げました。「サークルちゅーりっぷ」は、その有志が地元の金甌会館で立ち上げた歴史ある子育てサークルです。気になったことは何でもやってみるのがスタンス。マンネリ化せず、長く続く活動につながっています。



問合せ 市民協働課(市民協働)5階51番 ☎6267-9833

以下は広告スペースです。