

花見川いきいきセンターだより 9月号



9月の行事予定



日	曜日	行事予定	日	曜日	行事予定
1	金	ボディケアスクール ミニボディケアスクール	17	日	
2	土		18	月	気功と体操 講座 数とパズルで楽しく脳トレ 講座 (閉講式)
3	日		19	火	座タップダンス健康法 講座 センターいきいき体操 (前期最終日)
4	月	ヘルスサポーター養成講座② 気功と体操 講座 数とパズルで楽しく脳トレ 講座	20	水	
5	火	座タップダンス健康法 講座 センターいきいき体操	21	木	ふれあい喫茶 (13:00~15:00)
6	水		22	金	ボディケアスクール (7~9月期最終日)
7	木	講演会「ネットトラブルにあわないために」	23	土	
8	金	ボディケアスクール	24	日	
9	土		25	月	生きがい活動全体会 (午前)
10	日		26	火	ハッスル!!脳トレ教室 (7~9月期最終日)
11	月	ヘルスサポーター養成講座③	27	水	
12	火	ハッスル!!脳トレ教室	28	木	いきいき脳・からだ活性化講座B
13	水		29	金	講演会 「簡単!きれい 好印象メイクセミナー」
14	木	いきいき脳・からだ活性化講座B	30	土	
15	金	ボディケアスクール ミニボディケアスクール			
16	土				

お知らせ

①【血管年齢測定週間】

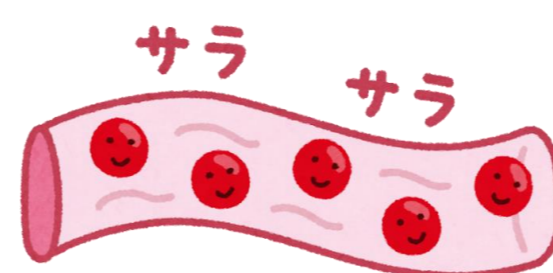
開催期間：9月1日(金)～9月14日(木)

受付時間：9:30～16:30

場所：花見川いきいきセンター ロビー

参加方法：費用は無料です。

受付時間内に直接会場にお越しください。



②【講演会「ネットトラブルにあわないために」】

日時：9月7日(木) 13:30～15:00

内容：通販トラブルや詐欺サイトの見分け方など。

場所：花見川いきいきセンター 集会室

対象：市内に住所を有する60歳以上の方

定員：25人(要予約)

※受付は8月18日(金) 9:30から

来館またはお電話にて受付



③【講演会「簡単!きれい 好印象メイクセミナー」】

日時：9月29日(金)

13:30～15:00

内容：花王のメイク講師が
メイクの基礎知識を教えます。

場所：花見川いきいきセンター
集会室

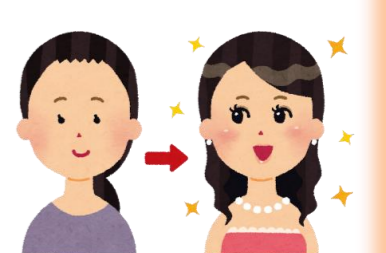
定員：20人(要予約)

対象：市内に住所を有する
60歳以上の方

持ち物：普段お使いの
化粧ポーチ、手鏡

※受付は9月5日(火)

9:30から来館または
お電話にて受付



【オーラルフレイル対策】

今日から実践！

オーラルフレイルとは歯やお口の機能が衰えた状態の事

お口の機能＝「かむ」「のみ込む」「発音する」「味を感じる」
「唾液分泌する」等

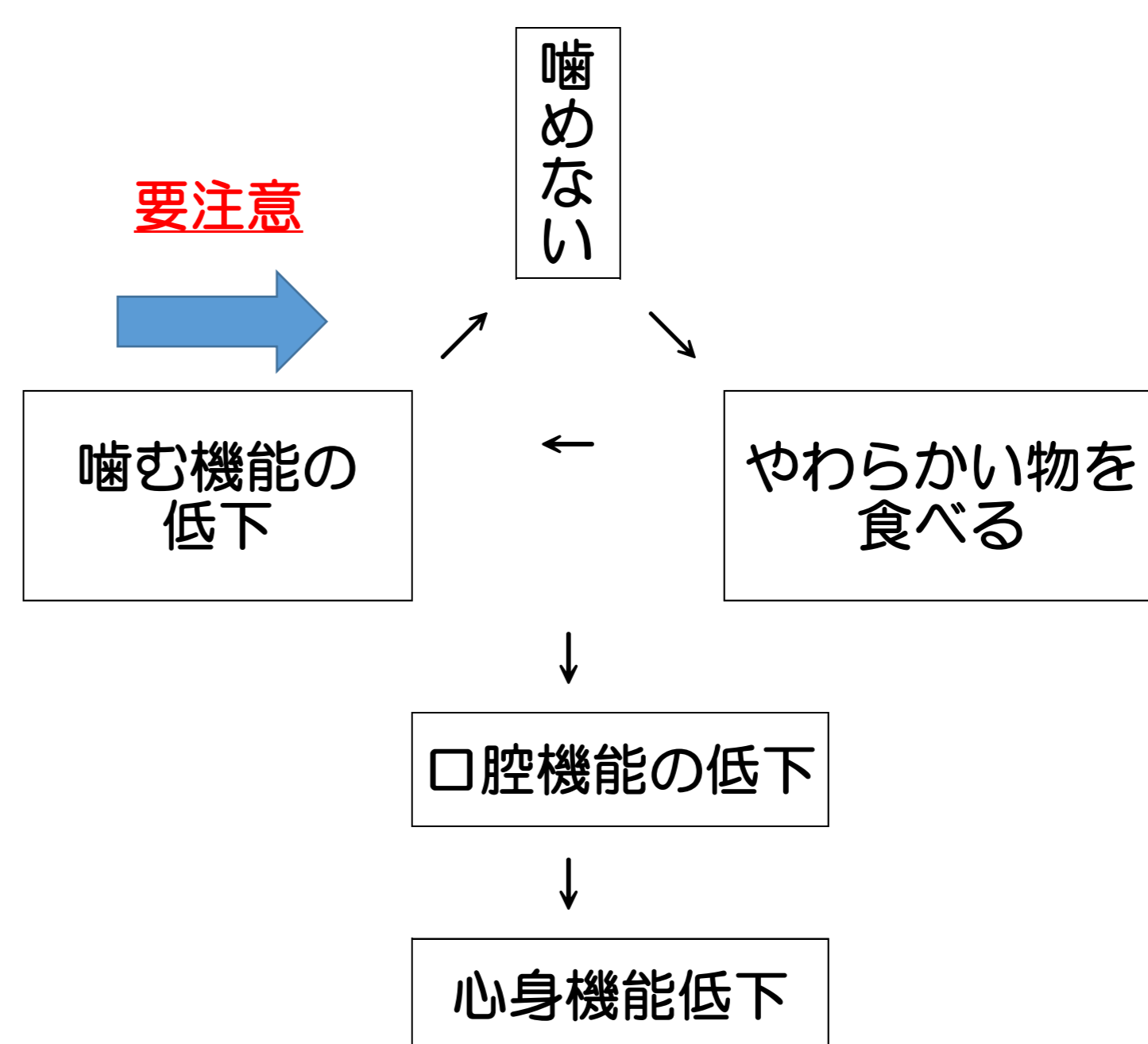


①最近こんな事ありませんか？

- 硬い物が食べにくくなった。(豚肉、人参等)
- お茶や汁物でむせる事がある。
- 食べこぼす
- 滑舌が悪くなった
- 口が渇く様になった

②オーラルフレイルは全身の老化につながります

機能低下の負の連鎖



③虫歯や歯周病による欠歯に注意

- 歯みがきをしっかり
- 歯応えがあって栄養もある食事

④かかりつけ医の歯科医を持つ

- 半年に1回程度定期的に受診する

⑤食事や人との交流を持つ

- 仲間とおしゃべりしたり食事をする

⑥一人でも簡単にできる口腔トレーニング

●かむ力を鍛える口腔体操

◎ガムをかむトレーニング

①5分間、唇を閉じて左右両側を均等に使いしっかりとガムをかむ (1日2回が目安)

◎「あー」、「んー」体操

①口を出来るだけ大きく「あー」と開け②舌を上あごに押し付け、奥歯をかみ締めて「んー」と声を出す

●飲み込む力を鍛える口腔体操

◎ブクブク&ガラガラうがい

①ブクブクうがい水を口に含み頬全体を膨らませ3回程ブクブクする※注意！ ムせない様に気をつける

②ガラガラうがい水を口に含み喉の奥で15秒程3回程ガラガラする

※注意！ 首を痛めない様に加減する。飲み込まない様に気をつける。

(普段、うがいをしていない人は行わない方が良い)

*当センターには、駐車場がありません。

*当センターをご利用の際は、身分証明書の提示をお願いしています。

また、感染症予防対策のため、館内では、手指の消毒にご協力ください。

花見川いきいきセンター

TEL 043 (286) 8030

【花見川団地内、交番隣りの建物】

FAX 043 (286) 8031