



おめでとうございます!

平成29年度 はちまるにいまる

大口町 **8020運動「歯の健康コンクール」**

80歳になっても自分の歯を20本以上保とう

町では、平成8年度から8020を達成された方を表彰しています。今年度までに220名の方々が受賞されました。

8020を達成されたみなさんは、グラウンドゴルフや太極拳、旅行にカラオケ、スポーツ観戦を楽しむ活動的な方々です。20本の歯があれば、ほとんどの食べ物をしっかり噛んで食べることができるので、バランスよく何でも食べて、お口もからだも健康でお元気です。

9018表彰受賞者 1名

今枝 きんさん(下小口)

8020表彰受賞者 16名

近 陽一さん(秋田) 甲斐 忠喜さん(秋田)  
社本 信義さん(豊田) 三輪季余子さん(豊田)  
前田 敏子さん(大屋敷) 藤田 将恵さん(外坪)  
中村 光顯さん(河北) 福富 孝子さん(河北)  
青山十八子さん(余野) 加藤 鈴美さん(余野)  
近藤 謙一さん(中小口)  
伊藤 直代さん(下小口) 江崎 登さん(下小口)

鈴木 俊一さん(秋田) 佐藤 翠子さん(秋田)  
大島 弘幸さん(豊田)

好きなおせんべいも毎日おいしく食べられます。かかりつけの歯医者さんの通院が歯の健康を保つ秘訣です!



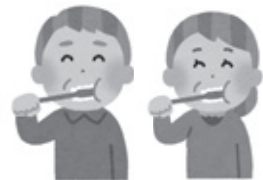
8020運動 歯の健康コンクール表彰式

主催：大口町 協賛：尾北歯科医師会大口支部・大口町老人クラブ連合会

- ◎食後の歯みがき習慣
- ◎定期的な歯科受診
- ◎禁煙にチャレンジ



目指せ!  
**8020**



今月の健康俳句 葡萄の房 色に香を添へ 贈り物 前田 とし子 今月の健康川柳 足腰の 痛みへ梯子 する湯治 日比野 文子  
※このコーナーは、大口俳句会・大口川柳クラブの皆さんのご協力により、「こころ」の健康づくりの一翼を担っていただいています。

### 高齢者インフルエンザ予防接種 期間の延長について

インフルエンザワクチン流通不足のため、平成29年度高齢者インフルエンザ予防接種の実施期間を延長します。

期間 1月31日(水)まで(休診日は除く)  
※ただし、接種終了日は医療機関により異なる場合があります。

持ち物 ▼平成29年度高齢者インフルエンザ予防接種予診票(平成29年10月上旬に郵送した予診票をお使いください)▼自己負担金1200円(生活保護世帯・住民税非課税世帯の方で事前申請をされた方は自己負担金が免除されます)

### 血糖改善セミナーのご案内

血糖が高い状態を放置していると糖尿病や合併症を招きます。血糖を上げる生活習慣を改善したいと思ったり、今すぐ血糖改善セミナーにご参加ください。

対象 健診で血糖が高め(HbA1c 5.6以上)と言われた方

日時 1月17日(水)・2月27日(火)

どちらか選択

午前9時30分から11時30分

場所 ほほえみプラザ1階 多目的室

内容 糖尿病予防のための運動について(講義と実技)

講師 健康運動指導士(東海学園大学 准教授)

定員 30人

持ち物 水分、運動のできる服装

申込み先 1月12日(金)まで

健康生きがい課 ☎94-00051

平成29年度 在宅医療・介護  
連携事業 大口町福祉講演会

みんなが主役!ふつうに暮らし続けられるしあわせな地域大口

「もし、あなたの大切な人が倒れたら」そんな時、どうしますか?

入院して治療する場合もあります。長期にわたって入院できないこともあります。これからの医療や介護について、考えてみませんか?

日時 2月10日(土) 午後1時30分から3時30分(午後1時開場)

場所 ほほえみプラザ4階  
ほほえみホール

内容 ▼第1部 健康や医療に関するお話 講師 今井医院院長 今井英夫さん

▼第2部 手作り電子紙芝居「もしも、あなたの大切な人が倒れたら」の上映、在宅医療の紹介

問合せ先 健康生きがい課  
☎94-00051

尾北医師会在宅医療サポートセンター ☎95-70027

### 高齢者と障がい者の総合相談窓口

## 大口町地域包括支援センター便り

自分たちのくらしは、

自分たちで守り、考える

第4回は「地域活動への参加と介護予防」

について考えてみましょう!

地域で誰もが安心して暮らすためには、「助け合い」や「支え合い」が必要になります。

近所の人とのあいさつやお茶飲みなど、さりげない日常も「見守り」という「助け合い」「支え合い」の一つの形です。

『サロン活動』など誰もが気軽に集まれる場合は、お互いの見守りに加え、地域の人同士のつながりを深められる交流の場にもなっています。

また、そのような場に出かけるなど社会参加をすることは、自身の健康維持や介護予防にもつながります。いつまでも元気に暮らし、みんなが活躍できる地域をつくりましょう!



### 大口町の地域活動には…

- いきいき100歳体操
  - トレーニングセンター
  - 各種講座
  - ボランティア
  - お茶飲み仲間
  - 体操教室
  - サロン活動
- などがあります。



地域活動や体力・筋力をつける教室等への参加、また生活の困りごとや不安に感じることなど、お気軽にご相談ください。

問合せ先

大口町地域包括支援センター  
☎94-2227