

おいしく食べる **健 口 教 室**



～お口の健康が全身の健康に～

「かみにくい」「飲み込みにくい」など、
お口のはたらきの衰えを感じていませんか？



お口のはたらきが衰えると、全身の健康に大きく影響してしまいます。
いつまでも元気に人生を楽しむために、食事をよく噛んで食べ続けられる歯と
口を保つための教室にぜひご参加を！！

対象者 65歳以上でお口の中のことで気になることがある方
(噛みにくい、飲み込みにくい、むせやすい、口が乾くなど)

日時 晩秋コース(3回1コース)
①11月14日(休) 午前10時から正午
②11月28日(休) 午前10時から正午
③12月12日(休) 午前9時30分から正午

内容 口腔機能チェック・機能アップ体操、講話、歯科・食事相談等

料金 無料

場所 ほほえみプラザ1階 栄養指導室

問合せおよび申込み先 健康生きがい課 ☎94-0051

「かみにくい」
「飲み込みにくい」
「むせやすい」など、
お口のはたらきは
改善することができます。



今月の健康俳句 幼子の額一文字 天瓜粉
※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。

桑原 聡子 今月の健康川柳 虹色に見えた余生は 蜃気楼 日比野 文子

高齢者インフルエンザ予防接種

対象者

- ① 65歳以上の方
 - ② 60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓または呼吸器機能に一定の障がいのある方。ヒト免疫不全ウイルスにより日常生活がほとんど不可能な程度の障がいのある方(身体障害者手帳1級相当の方)。
- ※対象者には9月下旬に個別通知しています。

接種期間

10月1日(火)から令和2年1月31日(金)
※ただし接種開始日および終了日はワクチンの在庫状況等により医療機関で異なる場合があります。

接種費用 自己負担額 1200円
(町負担分3387円)

※65歳前に接種した場合は、全額自己負担となりますのでご注意ください。

※町民税非課税世帯と生活保護世帯の方は、事前に申請すると自己負担金が免除されます。接種する前に健康生きがい課で申請してください。(持ち物：保険証等本人確認ができる書類、スタンプリ式以外の印かん、郵送された予診票)

いきいき100歳
体操の集い

運動不足を感じる方、筋力の衰えを感じる方、一緒に体操をしませんか。いきいき100歳体操は、重りを使った筋力運動です。0.2から1! 2kgまでの段階に調節可能な重りを手首や足首に巻きつけ、いすに座ってゆっくりと手足を動かしていくことで、筋力・バランス能力を高めることができます。

一人ではなかなか続けられなくても、仲間と一緒に楽しく続けられます。ご興味のある方はお誘い合わせの上、ぜひお越しください。

対象者 町内にお住まいの方

日時 10月8日(火)・29日(火)
午前9時30分から10時30分

※原則、毎月第2・4火曜日(祝日等により変更する場合があります)

場所 ほほえみプラザ1階 機能回復訓練室

参加費 無料

持ち物 動きやすい服装・水分補給用のお茶または水・フェイスタオル

※申込みは不要です。

問合せ先 健康生きがい課
☎94-0051

