

## 子育て通信

図・園地域子育て支援センター ☎88-6622  
(はぐくむセンター)

- あそびの広場** 妊婦さんから就学前の子どもと保護者まで。  
一緒に遊んで交流しましょう。
- おでかけ広場** 町内各地におでかけします。  
四季折々の宇治田原のステキなところを再発見しましょう。
- 各 種 事 業** 「栄養相談」「授乳育児相談」「子育て相談」等も実施しています。

## ～講座のお知らせ～

## ○ライフプランニング講座

日 時：16日(水) 13:30～14:30  
場 所：はぐくむセンター  
対 象：町内在住の未就学児をもつ保護者  
定 員：8名(保育ルーム有)

## ○「安心感の輪」講座

日 時：30日(水) 13:30～15:00  
場 所：はぐくむセンター  
対 象：町内在住の未就学児をもつ保護者  
定 員：8名(保育ルーム有)

※「安心感の輪」講座は4週連続で、毎週水曜日に開催します。(10月は、7日・14日・21日に予定)

事業やイベントによっては、プレイルームをご利用いただけない場合があります。  
ご了承ください。



## 親子で遊ぶ・学ぶ・集う場の「地域子育て支援センター」

お気軽にお越しください。※事業はすべて予約制です。

プレイルーム利用時間▶平日9:00～16:30

子育てに関する相談を受け付けているほか、ファミサポ会員も募集中です。

子育て支援  
センター事業  
9月

| 日   | 月                                          | 火                                                                            | 水                                                 | 木                                      | 金                                                                            | 土                                |
|-----|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| 日付  |                                            | 1                                                                            | 2                                                 | 3                                      | 4                                                                            | 5                                |
| 事業名 | 子育てサービス<br>利用支援窓口<br>平日8:30～17:15<br>電話相談可 |                                                                              |                                                   |                                        | 栄養相談<br>⑩10:00～11:00<br>⑪13:30～14:30<br>⑫15:00～16:00<br>はぐくむセンター<br>(保健センター) |                                  |
| 時間  |                                            |                                                                              |                                                   |                                        |                                                                              |                                  |
| 場所  |                                            |                                                                              |                                                   |                                        |                                                                              |                                  |
| 内容  |                                            |                                                                              |                                                   |                                        |                                                                              |                                  |
| 6   | 7                                          | 8                                                                            | 9                                                 | 10                                     | 11                                                                           | 12                               |
|     |                                            |                                                                              |                                                   |                                        | ファミサポ学習会<br>10:30～11:30<br>はぐくむセンター<br>交通安全                                  |                                  |
| 13  | 14                                         | 15                                                                           | 16                                                | 17                                     | 18                                                                           | 19                               |
|     |                                            | 授乳育児相談<br>9:30～11:30<br>はぐくむセンター<br>(保健センター)                                 | 子育て支援事業<br>13:30～14:30<br>はぐくむセンター<br>ライフプランニング講座 | 子育て相談<br>14:00～16:00<br>はぐくむセンター<br>相談 | おでかけ広場<br>10:30～11:30<br>猿丸神社<br>(津定寺会館集合)<br>散策                             | センター開放<br>9:00～16:30<br>はぐくむセンター |
| 20  | 21                                         | 22                                                                           | 23                                                | 24                                     | 25                                                                           | 26                               |
|     | 敬老の日                                       | 国民の休日                                                                        | 秋分の日                                              |                                        | 食育広場<br>10:30～12:00<br>はぐくむセンター<br>親子クッキング                                   |                                  |
|     | 紙コップを使っ<br>て、可愛いカゴ<br>を作ります。               | 生涯学習フェス<br>ティバルに出展<br>する予定です。                                                | 雨天の場合は<br>禅定寺会館で<br>親子遊びをし<br>ます。                 |                                        |                                                                              |                                  |
| 27  | 28                                         | 29                                                                           | 30                                                |                                        |                                                                              |                                  |
|     | あそびの広場<br>10:30～11:30<br>はぐくむセンター<br>工作あそび | 栄養相談<br>⑩10:00～11:00<br>⑪13:30～14:30<br>⑫15:00～16:00<br>はぐくむセンター<br>(保健センター) | 子育て支援事業<br>13:30～15:00<br>はぐくむセンター<br>安心感の輪①      |                                        |                                                                              |                                  |

Health center

図福祉課 ☎88-6635

## 健康のお便り

## オーラルフレイル予防

## 口腔ケアのポイントをおさえて対策しましょう

年齢とともに、お口の機能は少しずつ変化します。「食べにくい」「むせる」「口が乾く」などの小さな変化は、オーラルフレイルのサインかもしれません。いつまでも元気に食べ、話すために、日頃からできる口腔ケアやトレーニングを始めましょう。

## オーラルフレイルってなに？

オーラルフレイルはお口の健康が損なわれた状態のことです。むせる、固いものが食べにくい、口が乾く、滑舌が悪い…などは、全て口腔機能の低下を反映した症状です。

## フレイルってなに？

フレイルとは、健康と要介護状態の中間にある身体状況のことです。  
フレイルをどのように過ごすかによって、健康状態にも要介護状態にもなるため、予防に取り組むことが重要です。予防の3本柱「栄養・運動・社会参加」に加え、近年は心身の衰えに「お口の健康」も関わっていることがわかってきました。

## 次の人は要注意！早めに対策を

- 歯が20本未満
- 歯科受診をしていない
- 口の中の乾燥



## オーラルフレイル予防対策

- 定期的な歯科受診
- 適切な義歯の使用
- 口の周辺の筋肉や舌のトレーニング(口腔トレーニング)

## 口腔トレーニングの例

## ●バタカラ体操 (口や舌の動きをスムーズにする目的)

- ①「バ」…唇をはじくように
- ②「タ」…舌先を上の前歯の裏につけるように
- ③「カ」…舌の奥を上顎の奥につけるように
- ④「ラ」…舌をまるめるように

各発音 8回を2セット行いましょう

## ●開口訓練 (飲み込む力をトレーニングする目的)

- ①ゆっくり大きく口を開け10秒間保持する。
  - ②しっかり口を閉じて10秒間休憩する。
- 1日2セット(朝・夕)行う。  
お口を開くときには、無理せずに痛みが出ない程度にしてください。

## ●早口言葉 (滑舌をよくする目的)

レベル1：生麦、生米、生卵  
レベル2：隣の客は、よく柿食う客だ  
レベル3：青巻紙、赤巻紙、黄巻紙  
レベル4：隣の竹垣に竹立てかけたのは、竹立てかけたかったので、竹立てかけた口を大きく開いて3回連続で発声しましょう。

参考：日本歯科医師会

今月の  
保健・予防案内

**栄養相談** ㊟ [対象] 住民  
4日㊟、29㊟ ①午前10時～11時  
②午後1時30分～2時30分  
③午後3時～4時

図・予健康医療課 ☎88-6610

**乳児健康診査** [対象] 3～5か月  
11日㊟ 午後0時50分～1時30分受付  
**5歳健康診査** [対象] 4歳11か月～5歳2か月  
18日㊟ 午後0時50分～1時30分受付

※対象者には個別に通知します。

図子育て支援課 ☎88-6636

**場所** ①いずれも「はぐくむセンター(保健センター)」  
㊟＝要予約

今月の  
元気はつらつ! 若返り塾

| 場 所                     | 日         | 時間 |
|-------------------------|-----------|----|
| 総合文化センター<br>(おやしエクササイズ) | 11日㊟・25日㊟ | 午前 |
| 高尾公民館                   | 24日㊟      | 午後 |
| 郷之口会館                   | 29日㊟      | 午後 |
| 銘城台自治会館                 | 2日㊟       | 午前 |
| 荒木(やすらぎ荘)               | 9日㊟       | 午後 |
| 南区公民館                   | 30日㊟      | 午後 |
| 岩山会館                    | 4日㊟       | 午前 |
| 緑苑坂自治会館                 | 16日㊟      | 午前 |
| 禅定寺会館                   | 4日㊟       | 午後 |
| 立川公民館                   | 25日㊟      | 午後 |
| 湯屋谷会館                   | 29日㊟      | 午前 |
| 奥山田会館                   | 11日㊟      | 午後 |

※午前＝午前10時～正午、午後＝午後2時～4時