

小学校上だより 9月号

学校上支援員T

虫の音がきこえてきました

ラジオ体操をして体を動かしませんか
毎週 **火曜日と木曜日**
午前**10時**から**談話室前**でやっています

皆さんぜひご参加ください!!



園芸台をみんなでつくりましょう



赤浜小上自治会より

とき 9月15日(日) 9時~
ところ 談話室前 (雨天時は体育館)

作品は家庭で活用しましょう。
又、作業終了後に懇親会をおこないます。

この事業は岩手県共同募金会、いわてNPO-NET
サポートの助成によるものです。

16日は敬老の日です

旧赤浜小学校体育館で行われます
民謡歌手の漆原栄美子さんのショーには誰でも参加
できますので皆さん聞きにきてください



* (イベント情報)

9/26(木) 10時~14時(談話室)
洋裁・編物教室 (カリタスジャパン)

「健康寿命」を延ばそう！



健康寿命とは？

日常的に介護を必要としないで自立した生活が出来る生存期間のこと。
 平均寿命との差は男性約9年、女性約12年です。
 日々の生活の中で「健康寿命を延ばす」工夫をしましょう。

健康寿命を延ばすポイント！

食事

- ★肉・魚・大豆製品などの蛋白質をしっかり摂る
- ★塩分は控える
- ★野菜をしっかり摂る



運動

- ★今の歩数にプラス 1000~2000歩！（10~20分）
- ★片足立ちで1分間 何かにつかまってもOK！



休養

- ★快適な睡眠【休】
- ★英気を養う【養】 趣味・おしゃべり 新しい体験



歯の健康

- ★1口30回噛む
- ★食後の歯磨きを習慣づける（肺炎の予防にも大切）
- ★入れ歯の調整をする



誤嚥(ごえん)に注意しましょう。

誤嚥とは、年齢と共にのどの周辺の筋肉が衰えるため、むせやすくなったり気管に飲食物が入ったりすることです。肺炎の原因になり命取りになることも。

誤嚥予防体操！

舌の運動です。ゆっくり大きく動かしましょう。

口をあけて舌を

- ① 前後に動かす
- ② 上下に動かす
- ③ 右まわり左まわりに動かす
- ④ 右・左に動かす



口をとじて舌を

- ① 上にあげる
- ② 下にさげる
- ③ 右まわり左まわりに動かす
- ④ 右・左に動かす

