



北部地区社協だより

No. 59

2022年（令和4年）
9月1日発行

発行 ● 北部地区社会福祉協議会 事務局 ● 鎌ヶ谷市佐津間631（北部公民館内）
電話・FAX ● 442-5142 編集 ● 広報委員会



北部地域の皆さまへ

令和2年（2020年）頃よりコロナウィルスが発生し、年を追って「オミクロン株」と変化し猛威を奮っておりまして。徐々に下火となり、今年4月5月は感染者も減り徐々に治まるかに思っておりましたが、8月になり又増加しております。

東京都は264万4,327人（+29,416）千葉県は75万3,737人（+6,816）鎌ヶ谷市は11,883人（+120）（8月17日現在）と毎日100人を超える数です。

北部地区社協だよりが発行される9月1日頃にはなんとか感染者0を目指したいものです。

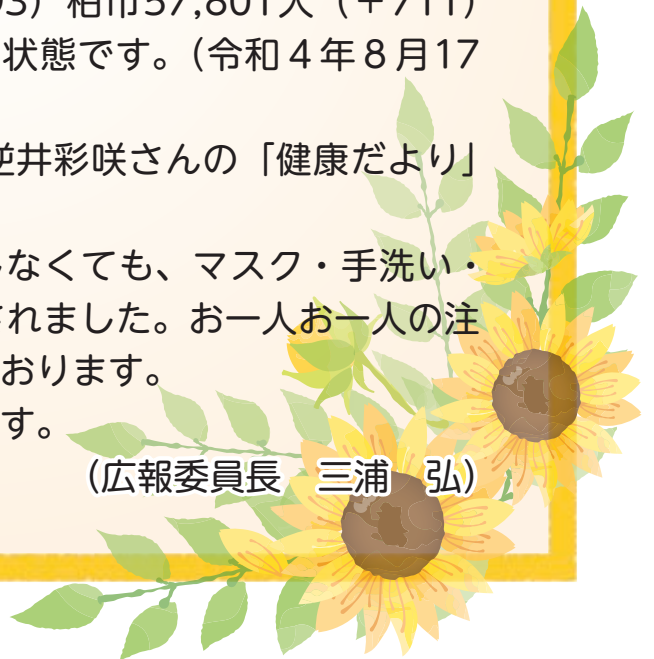
県内近隣市では、船橋市86,649人（+655）市川市63,950人（+528人）松戸市59,729人（+493）柏市57,801人（+711）八千代市26,036人（+213）という状態です。（令和4年8月17日現在の数です）

4面は、北部地区担当の保健師、逆井彩咲さんの「健康だより」をお願いしました。

「まんえい防止等重点措置」を講じなくても、マスク・手洗い・換気など注意すれば大丈夫だと発表されました。お一人お一人の注意でコロナ感染防止は出来ると信じております。

皆さんの一層のご努力を期待致します。

（広報委員長 三浦 弘）





サロン ほ・く・ぶ

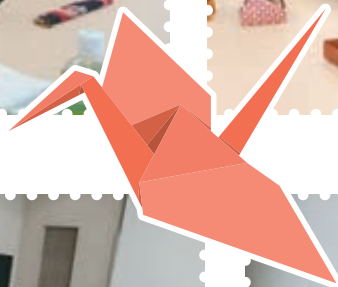
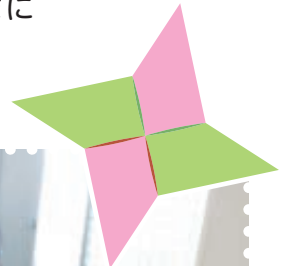
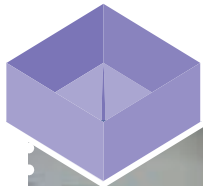


サロン ほ・く・ぶ で気楽におしゃべりを楽しみませんか？

飲み物や持ち帰れるお菓子をご用意しています。

ちょっとした工作やミニゲームを企画しています。

コロナ禍の為、人数制限を行っていますが、状況を見て皆さまにお集まりいただける場を提供したいと思っております。



場 所：北部公民館 1階 大集会室

時 間：10:00～12:00 参加費：100円（飲み物代、菓子代）

お問い合わせ：北部地区社会福祉協議会 ☎・FAX 442-5142



第 1 回

介護予防教室

コロナ感染により二年間でできていなかった介護予防教室、今年は感染予防を徹底し第1回目を6月21日(火)に行いました。心身の老化を防ぎ、又転倒を防ぐ「今日から始めるらくらく体操」を健康運動指導士の先生に教えてもらいました。

参加者の皆さんと楽しく笑い合いながらのひとときでした。

早くコロナ感染が収束することを願いながらの教室でした。



第 2 回

介護予防教室



コロナ感染予防を徹底し、7月12日(火)に行いました。

第一部は地域のスポーツクラブ講師によるボールを使っての体のバランスのとりの軽体操、第二部は「もみじ会」の皆さんによる大正琴の演奏。体を動かした後の大正琴の演奏は、心身共にリラックスし、コロナ感染のことを一時忘れさせてくれる良いひとときでした。

改めてコロナ感染拡大に注意をしながらの教室でした。



健康おたより

鎌ヶ谷市健康増進課
北部地区担当保健師 逆井 彩咲

その症状…「オーラルフレイル」かも！？

鎌ヶ谷市健康増進課 北部地区担当保健師 逆井 彩咲
歯科衛生士 前田 亜優

「オーラルフレイル」ってなに？

口に関する“ささいな衰え”が軽視されないように、口の機能低下、食べる機能の障害、さらには心身の機能低下までつながる“負の連鎖”に警報を鳴らした概念です。

当てはまるものはありますか？

- むせる・食べこぼす
- 食欲がない・少ししか食べられない
- 柔らかいものばかり食べる
- 滑舌が悪い・舌が回らない
- お口が乾く・においが気になる
- 自分の歯が少ない・あごの力が弱い



当てはまる項目が多いほどオーラルフレイルの可能性が高くなるので要注意です！

「オーラルフレイル」予防のために

お顔には噛む・話す・表情を作るために大切な様々な筋肉があります。

お口の中にある「舌」も筋肉の塊です！

普段からウォーキングをしたり、意識的に体を動かしている方は多いと思いますが、今日からぜひお顔の筋肉もたくさん動かし、いつまでも楽しく・美味しくご飯を食べましょう♪

舌を左右上下に動かしましょう



くちびるにそってぐるりと舌を回しましょう



舌を動かすと唾液もたくさん出てきます。1日1回から始めてみましょう！

北部体操の会のご案内

北部公民館で月1回、講師の先生にお越しいただき、地区のみなさんで体操を行っています。年齢は60代から80代の方まで様々ですが、自分のペースに合わせて無理なく行っています。ご興味のある方はぜひご連絡ください。

※当日直接のご来所もお待ちしております。お気軽にお越しください♪

【下半期の開催日】 9/12、10/17、11/14、1/30、2/20 全て月曜日です。
(12月と3月はお休みです)

【場所と時間】 北部公民館大集会室 午後2時から3時30分まで

【持ち物】 飲み物、タオル、健康手帳（お持ちの方）

【お問い合わせ】 鎌ヶ谷市役所健康増進課 445-1393 地区担当保健師 逆井

