

# 運動教室を 開催してみませんか？

## おたっしや教室

町では、近所で取り組める介護予防の場として、老人会・字福祉会・自治会等のグループで「おたっしや教室」に取り組んでいただいています。地元の方やおたっしや教室サポーターが協力し、男女問わず多くの方が参加されています。

教室ではピンクのTシャツを着た「おたっしや教室サポーター」(愛称:おたっポ)がリードして、タオルや椅子を使った体操をされています。

「新しくおたっしや教室に取り組んでみたい」「しばらく休止していたけど、もう一度教室を開きたい」という場合は、お気軽に地域包括支援担当または日野町社会福祉協議会(☎0748-52-1920)までご相談ください。

### 活動紹介 ～村井4区～

令和7年2月より村井4区でおたっしや教室が新たに開催されています。毎回20名前後の方が参加されており、参加者は「知り合いからの誘いで参加しました。ここへ来ると、近所の人と会うことができ、楽しいです」と話されています。活動されているサポーターさんは、「会所が閉まっているのがもったいないし、もともと地区にこういうのがあったらいいな」と思っていたので、開催できてよかったです」と話されています。



## 測定会

ご自身の体力を確認し、健康づくりや介護予防に取り組みむきっかけとしていただくために、福祉保健課主催の健診結果説明会と合同で開催しています。

当日は、身長、体重、血圧、握力、片足立ちの測定をします。どれも簡単に測定ができるものです。フレイルチェックも行います。それらの結果に応じて、保健師や管理栄養士が相談に対応します。

**開催日**：町ホームページに掲載しています。

「広報ひの」にも毎月掲載予定です。

**開催場所**：保健センターや各公民館

**開催時間**：9時30分～11時30分

※どなたでもご参加いただけます。 ※予約不要、参加費無料です。



### ●おたっしや教室サポーター

#### 養成講座

8月30日(土)から隔週土曜日に開催予定です。詳細は後日お知らせします。

#### ～受講者の声～

普段は仕事をしていますが、土曜日の開催で参加しやすかったです。(70代女性)

運動を中心に、いろいろな分野の勉強ができてよかったです。(70代女性)

### ～お知らせ～

#### ●測定会

6月23日(月)保健センター  
7月4日(金)鎌掛公民館  
7月9日(水)東桜谷公民館

#### ●おもいでカフェ

茶のみ処わたむぎ  
6月18日(水)10時～  
南比都佐公民館

#### ●茶のみ処わたむぎin図書館

6月27日(金)10時～  
町立図書館

### ◆問い合わせ先

長寿福祉課

地域包括支援担当

☎0748-52-6001

# お口をきれいに保ちましょう

## ●6月4日～10日は歯と口の健康週間です！

「64」にちなんで「むし歯予防デー」とし、6月4日から1週間を「歯と口の健康週間」としています。歯を失う2大疾患は「むし歯」と「歯周病」です。お口の健康状態は、全身の健康状態へとつながっています。健康寿命を伸ばすためにも、自分で行う「セルフケア」とかかりつけ歯科医が行う「プロフェッショナルケア」で、お口の中をきれいに保つよう努めましょう。

## ●むし歯になるまで・・・

- ① 頻回にお菓子を食べたりジュースを飲んだりして、  
歯をみがかずに長時間そのままにしておく。
- ↓
- ② 糖分が口の中に残ったままになっている。
- ↓
- ③ 歯垢にいる菌が糖を餌にして酸を作る。
- ↓
- ④ 酸によって歯の表面が溶けはじめ、むし歯になる。



## \*\*\* 2つの「ケア」でお口の中を健康に \*\*\*

### 正しく身につけよう セルフケア

#### 【歯ブラシの選び方】

- ・ブラシは小さめのものを選びましょう。

#### 【歯みがきのポイント】

- ・歯ブラシは力は入れすぎないように、鉛筆と同じような持ち方で持つ。
- ・歯の表面をみがく。
- ・歯と歯茎の隙間をみがく。
- ・歯の溝と奥歯の後ろも忘れずに。
- ・小さざみに振動させながら、丁寧にみがいていく。

#### 【1日1回セルフチェック】

- ・みがき残しはないか？
- ・歯肉は腫れ、出血はないか？

★気になる症状がある場合は、かかりつけ歯科医院で相談しましょう。

+

### 定期的に受けましょう プロフェッショナルケア

歯科医院では、このようなケアを受けられます。

#### 【歯科検診】

むし歯、歯周病等、口の中の病気の早期発見につながります。

#### 【歯の清掃】

自分では、みがきにくいところを清掃してもらえます。

#### 【歯みがきの指導】

口の状態に合わせて、道具の選び方や歯みがきのアドバイスをしてもらえます。

#### 【歯石の除去】

歯垢は放っておくと歯石となり、歯みがきではとれなくなります。歯科医院で専用の器具や機械で除去してもらいましょう。

◆問い合わせ先 福祉保健課 保健担当 ☎ 0748-52-6574