

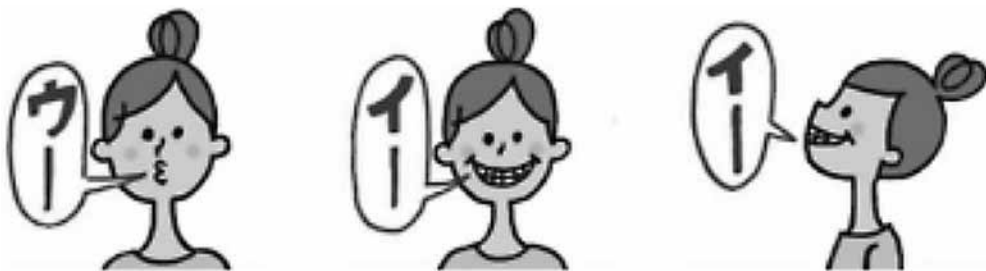
食べる力を鍛えよう～いつまでも、好きなものを自分の口で食べる楽しみ～

食事に関する悩み…A 食べこぼし B 噛みにくい C 飲み込みにくい (むせ含む)

★口腔を清潔にし、口元 (頬・唇・舌・嚙下) や呼吸・体幹などの**筋肉**を鍛えましょう

- ①口をとがらせて「ウー」と発音 ②横に広げて「イー」 ③上を向いて「イー」

たるみ・しわ予防にも
(各5秒)

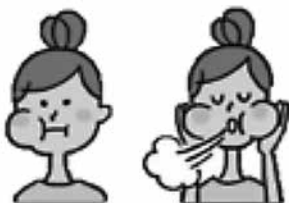


口臭予防にも (各3回)

- ① 舌を前に出して戻す
- ② 舌を左右の口角につける
- ③ 舌で唇をゆっくりなめる



- ① 左頬、右頬
片方ずつふくらませる
- ② 両頬をふくらませ、
両手を当ててぷうっと
つぶす (各3回)



人権・行政相談所を開設します

日時 3月8日(火)

午前9時～正午

場所 関前開発総合センター

行政相談委員 西川 博文

人権相談委員 美藤 真紀子

問合先 関前支所住民サービス課

TEL88-2111 FAX88-2350

健康相談にお越しください

日時	場所
3月9日(水) 午前10時～10時30分	小大下住民センター
10日(木) 午前10時～10時30分	大下集会所
11日(金) 午前10時～10時30分	岡村集会所

ストレッチ教室 (予約が必要です)

日時 3月16日(水) 午後2時～3時30分

場所 関前開発総合センター

※マスク着用・水分補給のお茶を持参してください

問合先 関前支所住民サービス課 TEL88-2111 FAX88-2350

救急艇の要請は **119**

関前地区の人の動き

(令和4年1月末現在・前月比)

地区	男	女	計	世帯数
岡村	124	151	275	182
小大下	9	13	22	17
大下	23	33	56	37
合計	156	197	353	236
前月比	減1	減3	減4	減2