

# こんにちはは保健センターです

申し込み・問い合わせ 健康増進課 ☎443・1631

## すくすく相談 〈予約制〉

保健師・栄養士・歯科衛生士が、育児に関するさまざまな相談に応じます。  
・体重の増え、身長伸びが気になる  
・ミルクの飲みが少ない、離乳食が進まない  
・ことが遅い、発達が心配  
・歯磨きが上手にできないなど  
育児でお困りの方、ご相談ください。相談は無料です。

時 11月29日(月)  
午後1時30分～3時

場 総合保健福祉センター  
1歳6カ月未満のお子さんとその保護者

時 11月26日(金)  
午後2時～3時30分

場 総合保健福祉センター  
初級エアロビクス(エアロビクス・ストレッチ・筋トレなど)とミニ講話

時 11月27日(土)  
午後2時～3時30分

場 総合保健福祉センター  
ポネルタ成田店  
アネックス館B棟2階

時 11月27日(土)  
午後2時～3時30分

場 総合保健福祉センター  
ポネルタ成田店  
アネックス館B棟2階

時 11月27日(土)  
午後2時～3時30分

場 総合保健福祉センター  
ポネルタ成田店  
アネックス館B棟2階

時 11月27日(土)  
午後2時～3時30分

場 総合保健福祉センター  
ポネルタ成田店  
アネックス館B棟2階

時 11月27日(土)  
午後2時～3時30分

場 総合保健福祉センター  
ポネルタ成田店  
アネックス館B棟2階

時 11月27日(土)  
午後2時～3時30分

場 総合保健福祉センター  
ポネルタ成田店  
アネックス館B棟2階

時 11月27日(土)  
午後2時～3時30分

場 総合保健福祉センター  
ポネルタ成田店  
アネックス館B棟2階

時 11月27日(土)  
午後2時～3時30分

場 総合保健福祉センター  
ポネルタ成田店  
アネックス館B棟2階

時 11月27日(土)  
午後2時～3時30分

場 総合保健福祉センター  
ポネルタ成田店  
アネックス館B棟2階



## 女性限定!!

## 「エクササイズ教室」の

## 受講者募集

家事や育児、仕事と大忙しな40～50代の皆さん。日々、時間に追われ張り過ぎて、お疲れ気味ではないですか？  
40～50代の女性を対象に、『エアロビクス講師を招き』初級者向けの運動教室を開催します。元気な体づくりの基

で健康状態、口の中の状態を調査し、その後歯科医師による歯科診療となります。  
家庭での歯科診療となりま

すので診療内容には限度があります。治療費は健康保険証での診療となりますので、自己負担があります。

成田赤十字病院公開健康講座  
「慢性便秘症について」を開催

時 11月27日(土)  
午後2時～3時30分

場 総合保健福祉センター  
ポネルタ成田店  
アネックス館B棟2階

時 11月27日(土)  
午後2時～3時30分

場 総合保健福祉センター  
ポネルタ成田店  
アネックス館B棟2階

時 11月27日(土)  
午後2時～3時30分

場 総合保健福祉センター  
ポネルタ成田店  
アネックス館B棟2階

時 11月27日(土)  
午後2時～3時30分

場 総合保健福祉センター  
ポネルタ成田店  
アネックス館B棟2階

時 11月27日(土)  
午後2時～3時30分

場 総合保健福祉センター  
ポネルタ成田店  
アネックス館B棟2階

時 11月27日(土)  
午後2時～3時30分

場 総合保健福祉センター  
ポネルタ成田店  
アネックス館B棟2階

時 11月27日(土)  
午後2時～3時30分

場 総合保健福祉センター  
ポネルタ成田店  
アネックス館B棟2階

時 11月27日(土)  
午後2時～3時30分

場 総合保健福祉センター  
ポネルタ成田店  
アネックス館B棟2階

時 11月27日(土)  
午後2時～3時30分

場 総合保健福祉センター  
ポネルタ成田店  
アネックス館B棟2階

時 11月27日(土)  
午後2時～3時30分

場 総合保健福祉センター  
ポネルタ成田店  
アネックス館B棟2階

時 11月27日(土)  
午後2時～3時30分

場 総合保健福祉センター  
ポネルタ成田店  
アネックス館B棟2階

時 11月27日(土)  
午後2時～3時30分

場 総合保健福祉センター  
ポネルタ成田店  
アネックス館B棟2階

時 11月27日(土)  
午後2時～3時30分

と表情筋が衰えてきます。また、マスクをしていると息苦しくなり、たくさん空気を取り込もうとして口呼吸になります。口呼吸は口を乾燥させ唾液の分泌が減ってしま

うため、口の中の細菌が増え、口臭が強くなったり、むし歯や歯周病のリスクが高くなります。

自粛生活で人と話す機会が減ったことで、どの機能の低下による誤嚥性肺炎を引き起こす可能性もあります。

口腔機能が低下しがちな昨今、唇や舌、頬、のどの筋力アップとなるお口の体操を毎日して元気なカラダを保ちましょう。

あいうべ体操

①口を「あー」と大きく開く

②口を「いー」と大きく広げる

③口を「うー」と強く前に突き出す

④舌を「べー」と突き出し下に伸ばす

あいうべ体操は口の周りの筋肉、舌の筋肉をきたえる体操です。

①～④の1セットを1日30セットを目標に!

パタカラ体操

①「パ」は唇をしっかりと閉めて発音します

②「タ」は舌を上あごにしっかりとくっつけて発音します

③「カ」はのどの奥に力を入

れてのどを閉めて発音します

④「ラ」は舌をまるめ、舌先を上の前歯の裏につけて発音します

パタカラ体操は食べ物を手のどの奥まで運ぶ一連の動作を鍛えるための発音による運動です。

食事前に各発音を8回ずつ2セット行うのが効果的です。

健口体操は、今回紹介したほかにも唾液腺マッサージや唇・頬体操などがありますので、興味のある方は健康増進課までお尋ねください。

「こんにちはは保健センターです」の掲載内容については、新型コロナウイルス感染症の影響により中止する場合があります。

子育て親子の交流の場

時 祝日を除く月曜～金曜日  
午前9時30分～正午  
午後1時～3時30分

場 朝陽幼稚園内  
就学前の幼稚園・保育園に通園していないお子さんとその保護者

定 5組  
(予約制・1時間まで)

予約申込・相談先  
☎090・4420・5858

※電話相談も受け付けています。

※入室時に検温・手指消毒・保護者の方はマスクの着用をお願いします。

※新型コロナウイルス感染症の影響により中止する場合があります。

子育て支援課  
☎443・1693

## 地域包括支援センターからのお知らせ

### 認知症高齢者等をかかえる家族交流会

「置き忘れてしまった」と疑う。「同じことを何度も知ることがある」と感じる。「誰かかかっているのではないか」と悩む。介護、つらい、悲しい、追いつかない、この会では、介護者家族のこうした悩みを話し、気持ちをほぐす場です。「こんな時、どう対応しているのかな」「こんな気持ちとどう向き合っているのかな」などを話し、気持ちを軽くしていきませんか。

時 11月12日(金) 午前10時～正午

場 総合保健福祉センター

定 15人

※新型コロナウイルス感染症の影響で中止する場合があります。

地域包括支援センター

☎443-1207

☎308-3426

記号の見方

時日時

場会場

内容

対象

定員

費用

申し込み

締め切り

持ち物

問い合わせ

FAX

444・0815