

ミニミニ講座

10月から始めましたミニミニ講座の『ナンプレ』『けしごむはんこを作ろう!』『「丹波黒枝豆」収穫体験』の3つの講座が終了しました。

1月開講予定の『コーヒー講座』はまだ受講募集しています。受講希望の方は事務局までご連絡下さい。



(ナンプレ)



(けしごむはんこを作ろう)



(『丹波黒枝豆』の収穫体験)

お口の体操「パタカラ体操」をご存じですか？

現在、岩上健康推進員さんは14名が所属されています。コロナ禍のため、研修や会議等が中止されたため、思うように活動できていないとのこと。

そんな中、おうちでできるお口の体操「パタカラ体操」を教えてくださいました。

♪きらきら星のメロディーで体操してください。

パ	タ	カ	ラ	パ	パ	パ
パ	タ	カ	ラ	タ	タ	タ
パ	タ	カ	ラ	カ	カ	カ
パ	タ	カ	ラ	ラ	ラ	ラ
あ	い	う	え	お	あ	お
か	き	く	け	こ	か	こ

お口の周り舌の筋機低下を予防する体操

— 新生活習慣！食前に行いましょう！ —

<p>パ くちびるを 破裂させるように</p> <p>上下の唇 機能低下 吸う・飲むのが 難しくなる</p> <p>「パ」は、唇をしっかりと閉めて発音します。唇を閉じ閉める力を強くします。</p>	<p>タ 舌の先を 曲げよく</p> <p>舌の先 機能低下 食べ物を 押しつぶせなくなる</p> <p>「タ」は舌を上あごにしっかりとくっつけることで発音します。舌の先の力を強くします。</p>	<p>カ 舌の奥をのどに 押し付けるように</p> <p>舌の奥 機能低下 飲み込みが 難しくなる</p> <p>「カ」はのどの奥に力を入れて、のどを閉めることで発音します。舌の奥の力を強くします。</p>	<p>ラ 舌の先を クルクルまわして</p> <p>舌を反らせる 機能低下 食べ物を 丸められなくなる</p> <p>「ラ」は舌をまわす、舌先を上の前歯の裏につけて発音します。舌の巻く力を強くします。</p>
---	---	--	---

いわっぴー飛び出し看板について

今年度、各区に3枚の看板を設置していただきました。ご自宅の周りでここは危険だから看板を設置したいと思われる方に、貸与します。

ご希望の方は、各区長さまに申込まいただき、振興会へお知らせ下さい。先着10枚です。

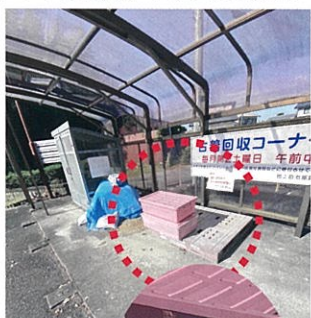


不法投棄がありました

10月15日(金)午後7時30分頃、岩上地域市民センターの駐車場に車が

入ってきたので、様子をうかがっていると、自転車置き場に設置している古着回収用のパレットの上に、空の衣装ケース2つを置いていかれました。ここはゴミ捨て場ではありません。置いていかれた方は早急に回収に来て下さい。

古着回収は毎月第2土曜日です。



(投棄物)

ひとり暮らし高齢者の集い中止

今年度も新型コロナウイルス感染拡大のため事業を中止としました。岩上地域の65歳以上でひとり暮らしの方を対象に、各区民生委員から中止の案内と記念品、甲賀警察署からの特殊詐欺被害防止の啓発グッズをお配りしました。

ひとり暮らし高齢者のついで

中止のお知らせ

秋も深まりつつある今日の頃ですが、皆様にはお気配りにお越しいただきありがとうございます。

さて、毎年秋に開催させていただいてきた「ひとり暮らし高齢者のついで」につきましては、新型コロナウイルスの感染拡大が収まらないうえに、既に残念ですが昨年引き継ぎ中止させていただくことになりましたので、なにとぞご理解いただきますようお願い申し上げます。

コロナ禍が収束した際には、必ずや盛大に開催させていただきますと楽しみにしておりますので、それまでの間、皆様等にはご継続にご参加いただきお慶び申し上げますようお願い申し上げます。

なお、お困りのことなどございましたら、担当の民生委員児童委員にお気軽にお声かけください。

令和3年10月

岩上自治振興会 福祉・健康づくり部
岩上地区民生委員児童委員協議会



岩上自治振興会	活動部会	4	■まちづくり部会 ■人権・生涯学習部会 ■福祉・健康づくり部会 ■環境・安全部会
	事務所	水口町新城557番地	
	代表者名	竹田 久志	
	電話・FAX	0748-70-3332	
	URL	http://iwagamijiti.com/	
	E-mail	iwagamijitisin@ac-koka.jp	
	エリア人口	2,842人1,136世帯(令和3年9月末現在)	
	区・自治会数	8 (新城・中畑・磯城・和野・今郷 城が丘・つつしが丘・西が瀬)	

