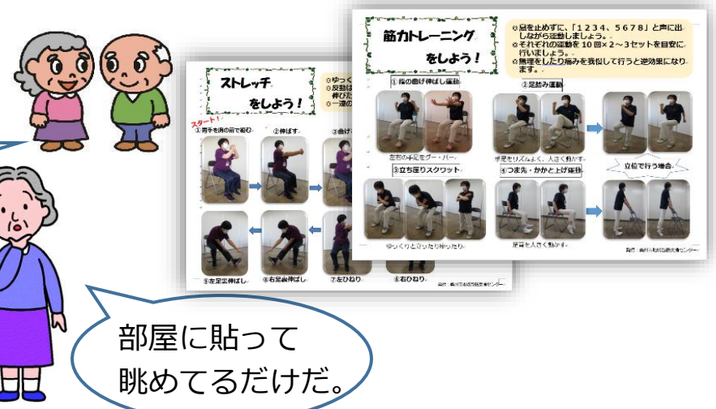
「よさってカレンダー」を活用してみて！

「自宅でできるストレッチ・筋力トレーニング」のチラシをお送りしましたが、活用されているでしょうか？

＜皆さんからの声は･･･＞



そこで「よさってカレンダー」を作成しました！

皆さんと同じカレンダーを使うことで、「一人ではない！頑張ってみよう」と毎日の健康づくりに、そして「みんなはどうしているかな？」と話題作りのきっかけに活用してみませんか？

ご自分で目標を立ててカレンダーに記入したり、メモ帳として活用していただいてもかまいません。

「よさってカレンダー」を使ってみての感想をお待ちしています。

バンドと重りの管理について

３か月程度使用しない時は、天気の良い日に風通しの良いところに広げましょう。そして、乾拭きしてからアルコールで消毒をしていただけると大変助かります。

お忙しいとは思いますがご協力よろしくお願いします。

編集後記

木々の梢も色づき、爽やかな秋晴れが続いていますが、体調等お変わりありませんか？今号も皆様のご協力のもと、無事発行にこぎつけました。ありがとうございました。

県独自の緊急事態宣言が解除され、やっと活動も軌道に乗ってきたところです。しばらく休んだことで体が鈍り、筋肉痛になってしまった私でした（笑）。皆さんの楽しそうな笑顔とお声に元気をもらっています。やっぱり「よさってくらぶ」っていいですね。

ますます寒さが厳しくなります。風邪など引かれませんように☺　（ひっと）

発行：奥州市地域包括支援センター
発行年月日：2021 年 11 月 1 日
問合せ先：奥州市地域包括支援センター（☎ 直通 0197-34-2199 ）

since 2017 奥州市 一般介護予防事業

通いの場「よさってくらぶ」通信

2021.11.1
第8号

奥州市地域包括支援センター　佐藤穂波所長　　挨拶

平成 29 年から「いきいき百歳体操」で楽しく元気に介護予防に取り組む「よさってくらぶ」が始まりました。毎年、グループも参加者も増えていき、元気な奥州市になっていくと感じていた時、新型コロナウイルス感染拡大のため休止となりました。その後も、休止と再開を繰り返し、令和 3 年 10 月からやっと継続した活動が出来る状態になってきました。

感染対策（手指消毒、マスク着用、換気他）をとりながら、心も体も改めて元気になっていただきたいと思っています。先ずは、週 1 回いつもの場所に集まりましょう。スタッフ一同、皆さんと会えることを楽しみにしています！

体験講座もやってます！

よさってくらぶ」とは･･･

１会場 65 歳以上の方が概ね５名以上集まり、住民のみなさんが主体となって通いの場を開催し、以下の内容で介護予防に取り組むグループです。

1. 週 1 回以上、最低 3 か月間継続して開催する
2. 「いきいき百歳体操」を、DVD を観ながら毎回実施する
3. 定期的に体力測定を実施する

開催グループを市が応援します。詳しくはお問合せ先までご連絡ください。

コロナ禍での活動に迷っているグループもあるかと思います。お気軽にご相談ください！

✿ 市内全体の活動状況（R3.10.31 現在）

グループ数；91 か所
（うち８か所が活動休止中）
参加者数；1,235 人

✿ 地域別の活動グループ

水沢：38 か所　　江刺：25 か所
前沢：10 か所　　胆沢：12 か所
衣川：６か所

令和3年７月から新規活動開始となりました！

★胆沢・愛宕地区　「若柳第九区よさってくらぶ」

令和3年7月 30 日から活動開始です

胆沢・愛宕地区にて「若柳第九区よさってくらぶ」が新規で活動を開始しました。

昨年の 11 月に体験講座の申込があり、その時はテレビと DVD の再生機材が揃っていませんでしたが、地区の方で物品を揃えていただいたとのこと。

「ずっと始めたいと思っていた。やっと椅子やテレビ・DVD 等の必要物品が揃ったため開始することができる。」とのお声をいただき、とても嬉しく思いました♪

この日は重りを使用して２回目の体操でした。
皆さんスムーズに重りを付けています。

動きがぴったり揃っていました✨。

登録証の交付を行いました

この日は「よさってくらぶ　登録証」の交付を行いました。
若柳第九区よさってくらぶは、No89 号のグループさんです。
よさってくらぶの活動が開始になってから４年目となり、グループ数も増えてきました。
参加者さんも増え、元気に過ごしている方が多くなりスタッフ一同嬉しい思いです。

高橋法子主任保健師より
登録証の交付です！

みなさんで集合写真を撮りました。
普段はマスクをして活動していますが、
この時は素敵な笑顔が見られました。

健康特集　第一弾！

こんにちは。歯科衛生士です！

美味しく、楽しく食事ができていますか？

お口の健康を保つことは、からだの健康を保つことにつながります。
小さな変化を見逃さず早めに対処して、これからの健康を保ちましょう。

一つでも
当てはまると
要注意

～お口の健康チェックをしてみましょう～

- □ 半年前に比べ固い物（さきいか、たくあんなど）が食べにくくなった
- □ お茶や汁物などでむせる
- □ お口の渇きが気になる

⇒ **お口の機能が低下している可能性があります。お口の体操をおすすめします。**

- □ 歯を磨くと血が出る
- □ 歯と歯の間に食べ物が挟まりやすい
- □ 歯がグラグラする

⇒ **むし歯、歯周病の可能性があります。歯医者を受診しましょう。**

ポイント

・かかりつけ歯科医院で、定期的に受診することで、ちょっとしたお口の変化を早期に発見し、対応することができます。
・常日頃、歯磨きなどでお口の中を清潔にすることで、感染を予防することができます。
・お口のことで気になることがありましたら、お気軽にご相談ください♪

奥州市役所　健康増進課　健康づくり係　（☎　直通　0197-34-2903）

★江刺・稲瀬地区　「よさってくらぶ木曜にっこり会」

2回目のお口講話を行いました

今回、みなさんから「もう一度歯科衛生士さんのお話が聞きたい」と要望があり、10 月 21 日に講話を。

お話を聞いたみなさんの感想

「すごく大事なこととわかり、真剣にお口体操をしようと思いました」
「唾液線マッサージ、ブクブクうがいがいいな」などと感じていたようです。

歯科衛生士さんに質問しました

よさってで、お口体操をする時はマスクをはずしていいの？

皆さんと一緒なのでマスクをつけて行いましょう。
動きが小さくなる部分の体操は自宅に帰ってから行いましょう。

☆コロナ感染拡大で休止していたお口の講話を順次再開しています！