

堤丘校区人権啓発月間

11月1日～11月30日

本年度も人権啓発活動の一環として、
人権啓発標語・ポスターの募集をいたします。
ご応募よろしくお願ひいたします。

堤丘校区人権尊重推進協議会

11月3日～9日は

「みんなで参画ウィーク」

福岡市独自の男女共同参画週間「みんなで参画ウィーク」

堤丘校区男女共同参画協議会

堤丘校区健康講座 第3弾

美味しく食べる ～血圧を下げる食事～

講師 吉川 紀三代 栄養士

日時 12月6日(水)
10:00～12:00

場所 堤丘公民館 講堂
申し込み 堤丘公民館 ☎861-4821

定員 先着 35名

食事をテーマに高血圧について学びましょう！
みなさんの参加をお待ちしています♪

主催：堤丘校区環境衛生連合会

共催：さわやかウォーキングの会 城南区保健福祉センター
食生活改善推進協議会 地域保健福祉課



さわやかウォーキングの会

健康科学研究所 健康運動指導士と歩く

紅葉を楽しみながらウォーキング

日時 11月6日(月) 10:00～12:00

集合場所 堤丘公民館駐車場

申し込み受付中 堤丘公民館 ☎861-4821

定員 先着順 35名

※雨天時は堤丘公民館での室内運動になります
前日(11/5)の天気予報で雨予報でしたら、
室内シューズもお持ちください。

さわやかウォーキングの会
堤丘校区環境衛生連合会
城南区保健福祉センター
地域保健福祉課



母子巡回健康相談

日時 11月24日(金)
13:30～14:00 受付

場所 堤丘公民館 講堂

持ってくるもの 母子健康手帳
お子様を寝かせられるバスタオル等

城南区保健福祉センター
地域保健福祉課 ☎ 833-4113



いきいきスポット堤丘

日時 11月16日(木)
10:00～12:00

場所 堤丘公民館 講堂
申し込み 堤丘公民館 ☎861-4821

11月1日(水)～
定員 申し込み順 先着 40名

「サッシーサククス」男性2名のユニットによる
ギター&サックスの演奏をメインに皆さんと一
緒に歌って楽しみましょう♪

レクリエーションボランティア「楽しか隊」の
脳トレゲームもあります。

皆様のご参加お待ちしております♪

堤丘校区社会福祉協議会



今月のすこやか広場

11月の開催日 6日・13日・20日

時間 10:30～12:30

場所 堤丘公民館

11/20は『IHクッキング体験』をします！
どら焼きをつくります。一緒に楽しみましょう！



申し込み すこやか広場参加時
もしくは堤丘公民館
☎861-4821

11月1日(水)～

定員 申し込み順 先着 10組

【12月の予定】

12月は4日・11日・18日に開催です
18日は「クリスマス会」を予定しています♪



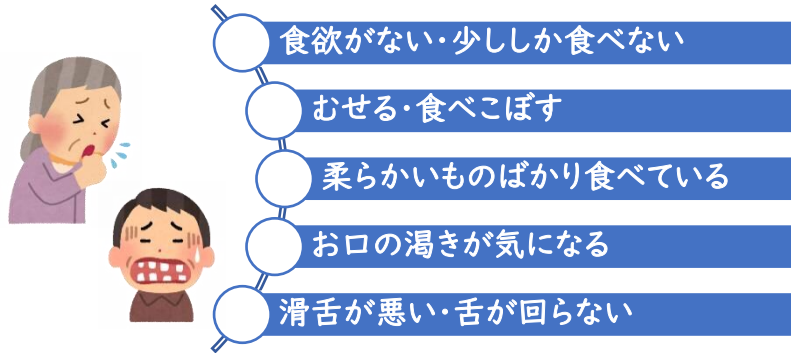
堤丘校区社会福祉協議会
子育てサロン



～オーラルフレイル（お口から始まる体の衰え）を防ごう！！～

城南区保健福祉センター地域保健福祉課 堤丘校区担当保健師 細本

オーラルフレイルのはじまりかも？



お口の些細な衰え（オーラルフレイル）を放置しておくこと...



えっ！もしかして、オーラルフレイルかも!?

大丈夫！フレイルの段階で気づけたあなたはラッキー☆

フレイルの段階で、体の衰えに気づき対策をすれば、健康な状態に戻れます！

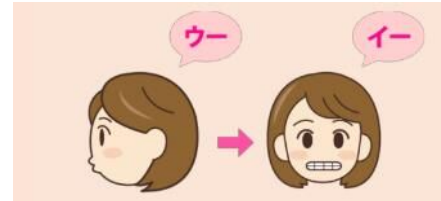


対策

「唾液腺マッサージ」や「お口の体操」を継続して取り組んでみましょう♪

●口の体操

（口の動きをスムーズにする）



①唇を前に出す ②口を横に広げる

●ベロだしごっくん

（飲み込む力をつける）



ベロを少し出したまま、口を閉じて唾を飲み込む

●唾液腺マッサージ

耳下腺



指を耳の前にあて、円を描くようにマッサージ

舌下腺



顎の中心の柔らかい部分を両手の親指で上方向に押す

顎下腺



顎の内側のくぼみを押す

●「音読」や「早口言葉」!

毎日の新聞を声に出して読んだり、早口で読むといいですね

☆歯科受診による、定期的なお口のチェックも忘れずに☆

