

コロナに負けるな！

家族で出来る 家トレ 講座！

今月は、口腔体操を紹介します。

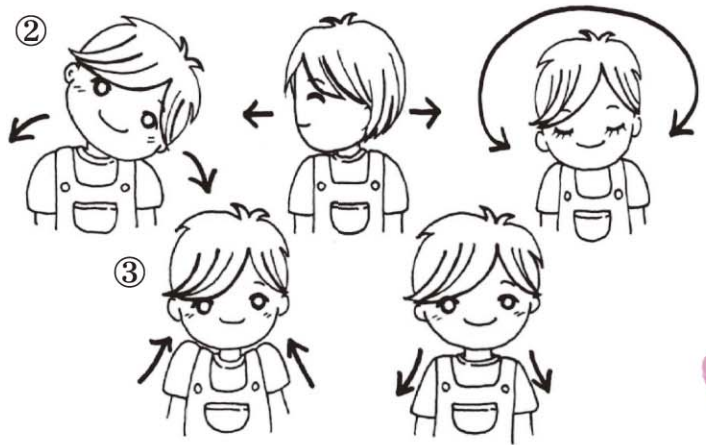
外に出ないから・・・とって歯磨きを行わない、という日はありませんか？食事を食べていなくても唾液や水分から菌が発生します。その菌から歯周病や、誤嚥して肺炎になる恐れがあります。

◆口腔体操のポイント◆

- ゆっくりと自分のペースで行いましょう。
- 食事前行い、誤嚥予防をしましょう。

1. 肩や首ほぐし

- ①深呼吸をします。
- ②深呼吸を繰り返しながら、首の運動をします。首を左右に傾けたり、横を向きます。そして、大きく回します。
- ③肩の上下運動です。両肩をすぼめるように上げ、すっと落とします。
- ④最後にもう一度ゆったりと深呼吸しましょう。



2. 舌・顔の体操（それぞれ5～10回程度行いましょう）

- ①舌を出したり入れたりします。
- ②舌を左右に動かします。
- ③舌をぐるりと回します。左右両方回しましょう。
- ④舌を上下に動かします。
- ⑤口をしっかりと閉じて頬を膨らませ、口を左右に動かす。



3. 唾液腺マッサージ（それぞれ5～10回程度行いましょう）

- ①親指以外の4本の指を使って、上の奥歯のあたりを後ろから前に向かって回します。
- ②親指をあごの骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下からあごの先まで軽く押します。
- ③両手の親指をあごの真下に当て、突き上げるようにゆっくりと押します。



口腔の清潔を保つことができるとしっかりと噛むことができ、香りや味、舌触りなどを楽しむことができる他、歯周病の予防や脳を刺激し認知症予防にも繋がります。口腔の清潔を保ち、健口な状態を目指しましょう。

☎地域包括支援センター ☎292-5505

140001



越生町の誇る文化財

星野家住宅と世界無名戦士之墓が登録有形文化財に登録されました

令和元年11月15日に開催された国の文化審議会で答申され、令和2年4月3日付けの官報告示を経て、「星野家住宅」と「世界無名戦士之墓」が登録有形文化財（建造物）に登録されました。当町における登録有形文化財（建造物）は、「岡野家住宅（2棟）」、「金子家住宅」に続き5件となります。



▲星野家住宅



▲世界無名戦士之墓



大幅に規模を縮小して開催しました 世界無名戦士之墓慰霊大祭

5月9日、世界無名戦士之墓で越生町遺族会会長、越生町議会議長、越生町長が、霊廟に祀られている英霊に献花を行いました。今年は第二次世界大戦終戦75年、世界無名戦士之墓霊廟建立65年の節目の年にあたりますが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、内容を大幅に縮小しての開催となりました。

越生町地域づくり推進協会からのお知らせ 詳細は町のHPに掲載しています

おもてなし大賞と令和元年度モデル事業をご紹介します

○おもてなし大賞

「おもてなし大賞」はハイキングのまちを推奨するため、越生町を訪れる観光客へのおもてなしにつながる事業を行い、その功績が特に顕著であると認められる個人や団体に贈られるものです。今年度はおもてなし活動を長年続けてこられた2人（団体）が受賞されました。

○モデル事業発表会

越生町地域づくり推進協会では、より積極的な展開が見込まれる地域づくり事業に対して、モデル事業の指定を行っています。令和元年度は、5部会がモデル事業の指定を受け、事業を実施しました。

※おもてなし大賞およびモデル事業活動内容の詳細をホームページに掲載していますので、ぜひご覧ください。



▲「梅の里おごせ」の知名度アップへの取り組み
山口農園 代表 山口由美さん



▲七福神ハイキング客へのおもてなし
有限会社大豆工房みや
代表取締役社長 宮永琢詩さん



▲上野二部会
高野美好(令和元年度部会長)
虚空蔵尊さくら公園管理事業



▲黒岩部会
鈴木幹男(令和元年度部会長)
五大尊花木公園つつじ補植等管理事業



▲麦原部会
戸口昭一(令和元年度部会長)
麦原川整備事業



▲黒山部会
三羽克彦(令和元年度部会長)
三滝川景観整備事業



▲龍ヶ谷部会
宮崎初男(令和元年度部会長)
龍ヶ谷川の景観美化事業