



青葉地区まちづくり協議会だより



発行責任者：今村 史子
連絡先：090-2510-1876

青葉台健康フェスタ

「今年も体力・健康状態をチェックしよう!!」

日時：令和6年10月12日(土) 10:00~12:00
(受付:9:30~)

場所：青葉市民センター 多目的ホール

内容：①健康講話「青葉校区の健康状態」の考察
講師：一番ヶ瀬 桜氏（保健師）
「塩分の話」 食生活改善推進員

②ストレッチ体操

③体力チェック・相談

(今年は子どもの血圧測定ができます。)

必要なもの：タオル・飲み物・室内シューズをご持参ください。

※ご家庭の汁物の塩分チェックをご希望の方は、具の入っていないお玉一杯分のお汁をご持参ください。

定員：30名(事前予約が必要です)

申込方法：青葉市民センターに来館またはお電話でお申込みください。

主催：青葉地区まちづくり協議会 保健福祉部会

第2回まち協保健福祉講座

青葉あんしん生活勉強会

「芦屋中央病院って近いけど、どんなところなの?」

日時：令和6年10月24日(木) 10:00~12:00

場所：青葉市民センター 多目的ホール

内容：「芦屋中央病院の機能・特徴について」
・地方独立行政法人 芦屋中央病院

対象：青葉台にお住まいの方どなたでも

定員：40名(10/19締切)

申込方法：青葉市民センターに来館またはお電話でお申込みください。

主催：青葉地区まちづくり協議会 保健福祉部会

第6回にこにこ駅伝 ジョギング教室

日時：令和6年10月12日(土) 8:30~10:00

場所：青葉中央中央グラウンド

参加費：無料

準備するもの：水筒、タオル、ジョギングしやすい服装

申込方法：青葉市民センターに来館またはお電話でお申込みください。

主催：青葉地区まちづくり協議会地域育成部

◆青葉台地区社会福祉協議会◆

昔なつかし歌声サロン

日時：10月3日(木)

13:30~14:30

会場：青葉市民センター 多目的ホール

対象：どなたでも

※飲み物はご自身でご用意ください。



出前サロン「楽器する人この指とまれ!」

日時：10月8日(火)

13:30~14:30

会場：青葉市民センター 2階会議室

対象：65歳以上の方

※飲み物はご自身でご用意ください。



古紙回収状況

『8月分のリサイクルの回収は1,080kg』

みなさまのご協力ありがとうございました。



☆ ごみの減量やリサイクルを推進するために、段ボール・古紙・古着・紙パック・小物金属の回収ボックスを設置しています。

段ボールはまとめ、古着(寝具、着物不可)は透明な袋に入れてください。

☆ 古紙回収の収益は、まち協のそうめん流し・夏祭りなどの行事にも活用されています。

今後も、ご協力をお願いいたします。



回収時間 平 日9:00~20:30

土曜日9:00~16:30(日・祝日休)

センター事務室にお声かけください。

◆保健福祉部会◆

月例ウォーキング

日時：10月19日(土)

9:00青葉市民センター集合

9:20出発 ※少雨決行

(雨天の中止決定は8時30分)

行き先：夏井ヶ浜 愛の鐘 5.5Km

お飲み物をご自身でご用意ください。



◆食生活改善推進員協議会◆ ふれあい昼食交流会

日時：10月15日(火)

場所：青葉市民センター 多目的ホール

定員：20名

参加費：400円 当日徴収します。

申込方法：青葉市民センターに来館またはお電話にてお申し込みください。

献立：ごはん、いわしのカレーハンバーグ、小松菜としめじのおひたし、さつまいものクリームスープ、アップルゼリー

* 薬剤師医師会の方のお話があります。



「まち協学童見守り隊」第2回情報交換会のお知らせ

日頃より、「まち協学童見守り隊」にご参加ありがとうございます。令和6年度第2回情報交換会を行います。学童見守り隊員の方、また学童見守りに関心をお持ちの方、多数のご参加をお待ちしています。

日 時 … 10月19日(土)10:30~11:30

会 場 … 青葉市民センター2階会議室

対象者 … 学童見守り隊登録者

(※見守り隊について内容を知りたい方もご自由にご参加ください。)

➤ まち協学童見守り隊… 学童の通学時の安全及び地域の安全を見守ることを主な目的とし、見守りベストを着て活動します。年に3回情報交換会があります。



食生活改善推進員養成教室 受講者募集!!

食生活改善推進員は、地域で「食」を通じた健康づくりを行っているボランティアです。教室を受講して、修了後、一緒に活動に参加してみませんか？

- ◆対象 食生活改善のボランティア活動ができる方
(※教室修了後、食生活改善推進員協議会への入会及び年会費が必要です)
- ◆日程 令和6年10月24日~令和7年3月6日の概ね毎月1回 木曜日
(全7回) 9:30~12:00 (※調理実習がある日は13時まで)
- ◆会場 若松区役所 東棟4階 指導室2
- ◆内容 健康づくりや食生活に関する講話・調理実習等
- ◆募集 先着20名程度
- ◆申込み 9月17日(火)からお電話でお申し込み下さい。
- ◆申込み・問合せ先
若松区役所保健福祉課
担当: 管理栄養士(廣中・出畑)
電話: 761-5327



おやこの食育教室

子どもと保護者対象に食の大切さを伝えています。



ふれあい昼食会

バランスのよい食事やふれあいタイムを提供しています。

健康だより

楽しい健口寿命

お口の変化に心当たりはありませんか? 固いものを食べられますか? かむ力が落ちていませんか? 飲み込む力が衰えているとむせやすくなります。お口の渇きはどうか? 唾液の分泌量が減っていますよ! 放っておくと全身の衰えにつながります。「フレイル」「虚弱」は些細なお口の機能低下(オーラルフレイル)から始まります。予防しましょう!

1. お口の元気体操 あ、い、う、べー
2. 頬ふくらまし(両方)(左右)
3. 舌の運動 舌の左右運動、舌の回転運動
4. パ、タ、カ、ラの練習

4. パ、タ、カ、ラの練習

「か**っ**ばの**た**からもの」を10回言いましょう。

唇を意識して パパパ ピピピ プププ

ペペペ ポポポ

舌の前方に力を入れて タ、タ、タ、タ、タ

舌の奥に力を入れて カ、カ、カ、カ、カ

舌の先を軽くあげて ラ、ラ、ラ、ラ、ラ

*食べる・話す等の機能の向上だけでなく、表情が豊かになって、お顔も若々しくなり、心も生き生きとしてきます。

