

口の状態は全身に影響する

高齢期に入ると、ものをかんだり飲み込む力が衰える、入れ歯の調子が悪い・などの理由から食事の量が減り、栄養不足になりがちです。

また、免疫力が落ち、口中が不衛生になりがちで、細菌による肺炎を起こすことも少なくありません。

舌、ほおなどの筋肉を鍛えましょう

ものをかむ、飲み込むだけでなく、話す、表情を豊かにする・など、口はさまざまな機能をもっています。その機能を保つためには、舌、くちびる、ほお、のどなどの筋肉を鍛える「口腔体操」が有効です。

また、口腔体操と併せて、口の中の清潔を保つお手入れも大切です。



口の手入れ方法

① 毎食後、必ず歯みがき

食後は、歯ブラシ、歯間ブラシ、デンタルフロスなどを使い、ていねいにみがく習慣をつけましょう。



② 舌のお手入れ

舌の上の白い汚れは口臭の原因になります。専用のブラシで、ときどきみがくとよいでしょう。



③ 入れ歯ははずしてみがく

入れ歯は必ずはずしてみがきます。歯の表裏だけでなく、バネや吸着させる部分もしっかり洗います。



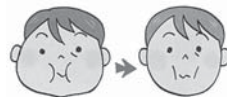
④ うがい薬でうがいを

抗菌剤を含むうがい薬でうがいをすれば、細菌の繁殖を抑え、より清潔を保てます。



口腔体操

・口を閉じたまままほおをふくらましたり、すぼめたりする。



・口を大きく開けて、舌を出したり引っ込めたりする。



・舌を出して、上下に動かしたり、左右に動かしたりする。



・口を閉じて、口の中で舌を上下したり、ぐるりと回したりする。



口の動きを良くするためには、こんなことも効果的です

- ① しつかりかんでよく食べる。
- ② バランスのよい食事をおいしくとる。
- ③ 姿勢に注意して食べる。
- ④ たくさんおしゃべりをする。
- ⑤ 歌を歌ったり早口言葉に挑戦する。

子育て支援センター
わかあゆ

☎0287-96-5223

☆おはなし会☆

7月29日(木) 10:00～

「お子さんの成長と子育て」

子育てしていく中で、不安に思うこと(お子さんのこと、お母さん自身のこと)など、どんなことでも相談にのっていただけます。経験豊富な大喜先生とお話してみませんか!



センターは、0歳から就学前のお子さん、お母さん、おうちの方の交流の場です。

利用日時： 月曜日～金曜日
9:00～12:00
13:00～17:00



おはなししてみませんか?

テーブルを囲んで、ちょっとお話してみませんか? お母さんたちと共感できる話題がでたり、お子さんの成長を感じられたりするかもしれませんね!

☆水遊びをたのしもう☆

8月11日(水) 10:00～

泥んこ、色水あそびなど、夏ならではの遊びを楽しみましょう。着替えも持ってきてね!!



太陽光発電等設備導入 事業費補助金申請受付を 一時中止します

町は一般家庭における太陽光発電と高効率給湯器の普及を支援し、再生可能エネルギーの利用と省エネルギーの促進を図り、地球温暖化に資することを目的に「那珂川町太陽光発電等設備導入事業」を開始しました。

4月から開始した補助金制度ですが、予想を上回る申請で予算が不足する状況となったため、7月から補助金制度の申請受付を一時中止しています。補助金を利用し設備を導入しようと考えている皆さまには申し訳ありませんが、9月議会において予算を修正することで検討しており、決まり次第町のホームページや広報紙において周知しますので、ご理解くださるようお願いいたします。

6月までの補助金申請状況
・太陽光発電 15件
・高効率給湯器 15件

問い合わせ

住民生活課生活環境係

☎0287-92-1112



■欧米型の食事で水不足に！

2009年の「世界水週間の会議によると、アジアは水不足とそれによる食料不足に陥る恐れがあります。2050年までに中国とインドの人口は合わせて30億人を超え、その食生活を支えるには食料のほかに家畜飼料も増やさなければなくなり、それには広い土地と大量の水の確保及び灌漑の見直しが必要です。

■日本の酸性雨は？

近年の調査で酸性雨が観測されています。現在、酸性雨によるはつきりとした影響は観測されていませんが、将来の影響を予測するために、各国と協力して調査を続けています。

環境省総合環境政策局環境計画課
「子ども環境白書」より引用

不法投棄現場周辺の水質分析結果 (平成22年度第1回年間変動調査分)

小口字北沢地区不法投棄現場周辺の水質分析結果をお知らせします。

調査項目 健康項目、生活環境項目、その他

採水日 平成22年5月17日(月)

採水場所 1、周辺環境水 ①投棄地直下河川 ②小口川上流
2、投棄現場浸出水
①投棄地下流側観測井 ②投棄地内観測井

調査結果 周辺への汚染拡大の兆候は認められない。

問い合わせ 馬頭処分場整備室那珂川分室 ☎0287-92-1411

最終処分場視察参加者募集

視察先(次のいずれかを選択)

- ①埼玉県環境整備センター(埼玉県寄居町)
- ②エコフロンティアかさま(茨城県笠間市)

対象者 町内在住者の団体・個人・グループ

実施期日 申し込み団体等と調整のうえ決定

その他 昼食代は各自負担

申し込み・問い合わせ

馬頭処分場整備室那珂川分室

☎0287-92-1411

町環境総合推進室 ☎0287-92-1110

鮎とマスのつかみどり

午前11時～午後2時

会場 小川地内那珂川河川敷(新那珂橋上流)

受付開始 午前10時

参加費 中学生以上1,000円(前売り券900円)

小学生500円(前売り券450円) ※幼児不可

前売り券販売所 那珂川町観光協会(観光センター内)

那珂川町商工会(本所・小川支所)

問い合わせ 那珂川町観光協会 ☎0287-92-5757

「Yosakoi 那珂川」踊り 午後5時30分

那須小川まほろば太鼓 午後6時

花火大会 午後7時30分

(※雨天時には、16日(月)に順延となります)

打ち上げ場所 北向田地内那珂川河川敷

観覧場所 小川地内那珂川河川敷(舟戸)

打ち上げ時間 午後7時30分～午後8時30分

交通規制時間 午後6時～午後9時

問い合わせ 那珂川町夏まつり実行委員会

(事務局: 那珂川町商工会 ☎0287-92-2249)

