

市民 パルタージュ

市民編集委員

片寄明香さん

フレイル、オーラル・フレイル予防講演会 「最近、むせるようになってきたなあ〜!!!」

「フレイル」とは虚弱という意味。「オーラル・フレイル」は口の虚弱のことで、硬いものが食べにくくなる、むせることが増えるなどの口腔機能の低下が見られるようになります。

今回は、7月5日にアミュールホールで行われた大川歯科医院・大川延也院長による「オーラル・フレイル」予防講演会に参加してきました。

◎「誤嚥」を防ぐことが大切

「むせ」は老化のはじまり、老化への警告だそうです。それは、口腔機能が低下するために起こるからです。むせた時に、咳をして、気管から異物を出すことができれば問題はないそうですが、老化による筋力の衰えでそのまま気管へと入ってしまう、いわゆる「誤嚥」が問題なのです。

◎ブクブク体操でリハビリ

そこで口腔機能低下の予防が大切になってきます。よく噛んで食べることで筋力の低下を防ぎ、唾液の分泌も促進され、誤嚥も防ぐことができます。そして、そのことが心身の健康維持にも繋がるそうです。リハビリのひとつとして簡単な「ブクブク体操」(水ではなく、空気を口を含み、口をゆすぐ時のようにブクブクする)を教えてくださいました。いつでもどこでも無理のない程度に行うと良いそうです。



講演の様子



大川延也氏

◎自分の口で噛んで食べると元気に

義歯が合わなくてうまく噛めなくなった92歳の女性も、きちんと合う義歯に変えて食べられるようになります。見違える程元気に。いくつになっても、自分の口で噛んで食べると元気でいられるそうです。ご本人の写真と実際の症例を挙げながらの説明に、思わず納得でした。



満員の会場

この日、講演会参加者で65歳以上の方には、個別の歯科指導が受けられる「歯っぴークーポン」が配布されました。

また、市では30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の方を対象に歯科健診を実施しています。この機会にぜひ活用しましょう。

◎取材を終えて

今回の講演で、口のなかには約500億もの細菌がいて、体の中なかで一番汚いのだという、ちょっと衝撃的な話がありました。

今までは特に気にしてはいませんが、口の健康は体の健康にも繋がっていることをもっと意識しなければいけないと実感しました。

平成30年7月豪雨災害義援金にご協力ください

市では西日本における平成30年7月豪雨災害の支援として、下記の公共施設に8月24日(金)まで義援金箱を設置しています。ご協力をお願いします。

お寄せいただいた義援金は、日本赤十字社から被災地に設置される義援金配分委員会を通じて、全額、被災された方にお届けします。
設置場所 市役所、健康センター、各地域市民センター、郷土博物館、中央・駅前図書館、生涯学習センター、児童センター、消費生活センター、清瀬けやきホール、コミュニティプラザひまわり
問合せ 地域包括ケア推進課福祉総務係 ☎042・497・2056

街頭募金活動にご協力ありがとうございました

平成30年7月豪雨災害で被害に遭った方々への支援のために、市職員のボランティアによる義援金の募金活動を清瀬駅・秋津駅周辺で行いました。

皆さまの温かいご厚意により、3日間で669,778円もの義援金が集まりました。いただいた義援金は、日本赤十字社へ送金いたしました。ご協力ありがとうございました。

第12回 図書館読書交流会

◆中学生が語る 本ってこんなに面白い

—ビブリオバトル参加中学生の本への思い—

第12回図書館読書交流会は、昨年の「命の教育フォーラム」のビブリオバトルに参加した中学生が、本や読書についてお話しします。「本に興味があるけど、どんな本が面白いのか知りたい。」「他の人はどんな本を読んでいるんだろう。」そう思っている方、ぜひご参加ください。

日時 8月26日(日)午前10時30分～正午

場所 中央図書館

対象 市内在住の方。先着20人

申込み・問合せ 8月1日(午前10時～午後5時、水・木曜日は午後7時まで、月曜日は休館)から直接窓口または電話で中央図書館 ☎042・493・4326へ



がんばりすと

各種大会で優秀な成績を収めた方・団体を紹介します。

東京都商工会青年部連合会 平成30年度青年経営者の主張大会で最優秀賞

6月30日、平成30年度青年経営者の主張大会が中小企業大学校・東京校(東大和市桜が丘二丁目)で開催され、多摩・島しょ地域27商工会のなかで、清瀬商工会青年部の小寺良治さんが最優秀賞を受賞しました。小寺さんは9月13日、昭島市で行われる関東大会へ出場します。

おめでとうございます。



受賞した小寺さん

平和について考えてみませんか

◆ピース・エンジェルズ(広島派遣生)が広島へ

市では、下記の小・中学生10人をピース・エンジェルズとして、8月5日(日)から7日(火)まで広島に派遣します。

ピース・エンジェルズは市の代表として、広島市平和記念式典に参列する他、平和記念資料館の見学などを行います。

◆平和祈念フェスタin清瀬 核兵器のない平和な世界へ

平成30年度ピース・エンジェルズ

—報告会・演奏会・講演会—

ピース・エンジェルズなどの広島学習報告、講演「核兵器のない世界へ—ジャーナリスト太田昌克氏が語る—」などを行います。

日時 8月18日(土)午後1時30分～4時

場所 アミュールホール

—展示会—

広島・長崎被爆関係のパネルなどを展示します。

日時 8月7日(火)～19日(日)午前10時～午後6時

場所 クレアギャラリー(クレアビル4階)

—平和講座①「生活者の目で見えるポップな日本近現代史」

日時 8月8日(水)・15日(水)午後7時～

場所 男女共同参画センター

講師 定信夫氏(平和祈念展等実行委員会委員)

—平和講座②「集団疎開・空襲の体験談」

日時 8月8日(水)午後2時～

場所 生涯学習センター

講師 鎌田幸子氏、齊藤靖夫氏(いずれも平和祈念展等実行委員会委員)

※いずれも直接会場へ。

問合せ 企画課市民協働係 ☎042・497・1803

◆核に関する資料の展示

核戦争の悲惨さ、平和の尊さを忘れないよう、核の軍事利用に関する資料などを集めたコーナーを市内各図書館に設けます。(貸し出し可)

展示期間 8月5日(日)～15日(水)

場所 市内各図書館

問合せ 中央図書館 ☎042・493・4326

氏名	学校・学年
森岡千温	清小5年
三木蒼生	芝小6年
藤田心子	六小6年
寺崎湊音	七小5年
滝井元也	十小5年
田巻小春	二中1年
平島季穂	二中2年
田中希夏	四中2年
森岡葉友	桜蔭中2年
浅井瑞希	都立大泉高等学校附属中1年



臨時職員(スクール・サポート・スタッフ)募集

業務内容 学習プリントの印刷・配付準備、授業準備の補助、採点業務の補助など、教員の業務支援

対象 心身ともに健康な18歳以上の方(高校生不可)。若干名

勤務場所 市内各公立小中学校

申込み・問合せ 8月10日(必着)までに臨時職員登録申込書(市ホームページからダウンロード可)または市販の履歴書に必要な事項を記入し、写真を貼付のうえ直接窓口または郵送で指導課教職員係 ☎042・497・2553へ