

健康長寿のまちづくり

オーラルフレイルを予防しましょう

「かたい物が食べづらくなった」、
「お茶や汁物でむせることがある」

といったお口の不調はありませんか。その不調は「オーラルフレイル」かもしれません。オーラルフレイルを放置するとやがてお口の機能が低下していき、さらには心身機能の低下にもつながるため、早めの対策が必要です。



オーラルフレイルを防ぐために

1 かむ力を鍛えましょう

かむ力が衰え始めると、柔らかい食材を選びがちになります。ごぼう、れんこん、玄米などかみごたえのある食材を取り入れ、かむ機能を維持・向上させましょう。



2 お口の周りの動きをよくする「口腔体操」を行いましょう

・ほほを膨らませた後、すぼめる。
・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、上下左右に動かす。
・口を閉じて口の中で舌を上下左右に動かす。
※無理のない範囲内でそれぞれ数回行う。



3 お口の中をきれいにしましょう

歯みがきが基本です。歯ブラシだけでなく、歯間ブラシ、デンタルフロスなども利用しましょう。義歯の手入れ、舌の清掃も忘れずに行いましょう。



4 定期的に歯科健診を受けましょう

自覚症状がなくても、半年に1度を目安にかりつけの歯科医院でお口の中をチェックしてもらいましょう。



豊前築上歯科医師会 地域歯科医療連携室では、病気療養中の方、要支援、要介護状態の方、障がいをお持ちの方、食べることに支障のある方などの無料相談を行っています。(相談後治療が必要となった場合は、別途治療代が必要です)ご相談ください。

●問い合わせ先 豊前築上歯科医師会 地域歯科医療連携室 TEL 090-5296-6821

●問い合わせ先 上毛町地域包括支援センター(げんきの杜内) TEL 84-7322

豊前築上在宅医療・介護連携推進事業からのお知らせ

ホームページがリニューアルされています。ぜひご活用ください。



豊前市・築上郡の医療と介護の検索は

あんしんねっと



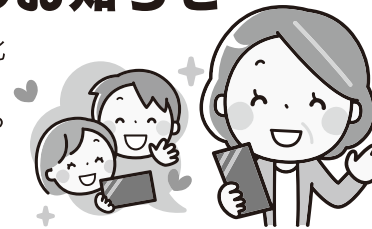
「医療機関を探したい」「介護事業所を見つけない」そんな時にご活用ください。

高齢者向け出張スマホ教室の参加者募集のお知らせ

近年、デジタル化が進み、スマートフォンの用途も通話やメールに限らず、多様化しています。

また、数年後には3G対応の従来型携帯電話(いわゆるガラケー)が使えなくなるため、これから購入を検討される方のための高齢者向けスマホ教室を開講します。

防災に役立つアプリや情報もありますので、どうぞお気軽にご参加ください。



- 内 容 ◎基礎編 スマートフォンとは?
◎活用編 スマートフォンの基本操作など
インターネットや災害対策アプリの活用など
- 定 員 10名
※5人に満たない場合は開講しない旨をご連絡します。
※定員を超える場合は、スマートフォンをお持ちでない方を優先します。
- 対 象 者 町内在住で、スマートフォンの購入を検討されている方や、スマートフォンの使用に不安がある方
- 申 込 方 法 下記まで、電話で連絡をお願いします。
※名前、住所、電話番号、お使いの携帯電話の種類をお伝えください。
- 日 時 8月25日(水) 14:30~16:30
- 場 所 げんきの杜 視聴覚室
- 講 師 ドコモショップ豊前店 スマホ教室認定講師
- 申 込 期 間 8月9日(月)~20日(金)まで
※当日は、筆記用具をご持参ください。
※教材としてスマートフォンを1人1台貸し出しします。
- 申し込み・問い合わせ先 長寿福祉課 福祉医療係 TEL 72-3188(内線215)

令和4年度 コミュニティ助成事業の募集

コミュニティ助成事業は、財団法人自治総合センターが宝くじの受託事業収入を財源として、地域が自主的に行うコミュニティ活動に必要な備品や設備などの整備に対して助成を行い、地域のコミュニティ活動の充実・強化を図ることにより、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上に寄与することを目的とする事業です。

申請を希望する団体は、8月20日(金)までに企画情報課にご相談ください。

- 助成対象団体 自治会、地域づくり団体などの町が認めるコミュニティ組織
- 助成対象事業

事業名	助成対象	助成金額
一般コミュニティ助成事業	コミュニティ活動に直接必要な設備の整備に要する経費	100万円~250万円
コミュニティセンター助成事業	コミュニティセンター、自治集会所などの建設または大規模修繕、及び必要な備品の整備に要する経費	総事業費の5分の3以内 限度額1,500万円
青少年健全育成助成事業	主に親子で参加するスポーツ、レクリエーション活動に要する経費	30万円~100万円

※自治総合センターからの発表により、事業内容などに変更が生じる可能性がありますのでご了承ください。
※申請事業の採択は、自治総合センターが行いますので、申請しても採択されとは限りません。

●申請・問い合わせ先 企画情報課 企画情報係 TEL 72-3112(内線123)



家庭で不要になったパソコンを無料で回収に出せるようになりました

※町のごみの収集では出せませんのでご注意ください。

町では、「小型家電リサイクル法」の認定事業者である「リネットジャパンリサイクル(株)」と協定を締結し、家庭で不要になったパソコンの宅配便による無料回収を8月1日より始めました。

- 回収手順
- ①リネットジャパンへ申込
- ②パソコンなどをダンボールに詰める
- ③宅配業者が希望日時に自宅から回収
- データはご自身で消去してください。
※無料消去ソフトの提供などのサービスあり
- モニター、プリンタなどの周辺機器、その他の小型家電も一緒に回収可能です。
- パソコンを含むダンボール1箱分の回収料金が無料
※箱のサイズ: 3辺の合計が140cm以内、重さ20kg以内
- 申込など詳しくは
*リネットジャパンリサイクル(株)のホームページ
<http://www.renet.jp>「リネットジャパン」検索
- *お問い合わせ専用窓口
☎0570-085-800(10時~17時)にお問い合わせください。
- 問い合わせ先 住民課 住民福祉係 TEL 72-3116(内線143)