



◆問い合わせ先  
生涯学習センター（中央公民館内）  
中央公民館図書室  
本宮字矢来 39-1 ☎33-2611  
白沢公民館  
白岩字堤崎 500 ☎44-2350  
しらさわ夢図書館  
白岩字堤崎 500 ☎44-2112

### 子どもたち、演劇を鑑賞

～コロナちゃんのピクニック～  
幼保芸術鑑賞教室では、劇団こぐま座の出演による「コロナちゃんのピクニック」が上演されました。子どもたちは物語の主人公と一緒にストーリーを楽しみながら鑑賞し、ミニコンサートでは、声を合わせて歌って踊り、最後は動物たちのお見送りを受けて会場を後にしました。



▲コロナちゃんたち出演した動物のみんなとハイチーズ！

### 遊友クラブ、元気に再スタート

～放課後子ども教室事業～  
一学期が始まり、「遊友クラブ」は、多くの子どもたちを迎えて元気に再スタートしました。  
市内全小学校区に7教室ある遊友クラブでは、それぞれ週1回放課後に集まって、各クラブの特性を生かしたさまざまな内容で活動をしています。  
もとみや遊友クラブでは、9月6日に本宮小学校でブーメラン作りに挑戦しました。子どもたちが作った手作りのブーメランを体育館で飛ばし、自分に返ってくる不思議な飛び方に驚きながらも元気に体育館の中を駆け回っていました。



▲ぼくのブーメランかっこいいでしょ！？

小学校芸術鑑賞教室では、「落語鑑賞会」を開催しました。落語家の三遊亭春馬さん、林家ひろ木さん、マジックの伊藤夢葉さんが出演し、子どもたちの体験コーナーも行われ、本格的な日本の伝統文化に触れることができました。

## 地域包括支援センターだより

# 介護予防って なんだろう？



高齢化社会が進む中、お年寄りが生活に必要な事が自分で行え、社会活動に参加でき、自分らしく生きがいを持って生活するために、「介護予防」が大切です。  
介護は、「体を動かすことがおっくうになった」「歯が抜けて食べ物が思うように食べられなくなった」などちょっとしたことがきっかけで必要になることがあります。  
体を動かさなかったり、栄養が不足したりすると、転倒してそのまま寝たきり、ということも考えられます。そのほかにも、生活機能の低下は、関節疾患や高齢による衰弱、認知症などを引き起こし、要介護状態になる危険性が高くなります。  
これらは早期に取り組みれば予防できるものです。  
いつまでもほろっと過ごすために、元気なうちから生活の中に介護予防を取り入れて、健康長寿を目指しましょう。

### 1. 運動器の機能向上

転倒を防ぐためには、下肢などの筋力を高めることが効果的です。生活の中で体を動かす習慣をつけたり、できるだけ歩いたりするなど、積極的に運動を心掛けましょう。

### 2. 栄養改善

高齢の方は、食事の全体量が減り栄養が不足しがちになることから、身体機能の低下が心配です。「食べること」を大切にし、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



### 3. 口腔機能の向上

加齢に伴い食べ物が噛みにくくなったり、飲み込む力が弱くなったりします。また、口が不衛生だと肺炎などの病気にかかりやすくなります。歯磨きなどお口の手入れと口腔体操を毎日の習慣にしましょう。



### 4. 閉じこもり予防

閉じこもりの生活は、筋力が低下して転倒したり、消化機能を低下させ低栄養状態になることにもつながります。趣味や地域活動などに積極的に参加し、外に出る楽しみを見つけましょう。



### 5. 認知症予防

日記を書く、将棋、園芸をするなど脳を鍛えたり、運動や野菜・果物・魚を食べて脳を健康にしましょう。



### 6. うつの予防

「疲れやすい」「意欲がわかない」など、いつもと違う感覚に気づいたら、休養を取ったり、かかりつけ医に相談しましょう。



## 介護予防の 6つの柱

## みんなで介護予防を知ろう

- ◆日時 11月25日(月) 午後1時30分～3時
- ◆場所 えぼか
- ◆講師 歯科衛生士 根本ゆかりさん
- ◆対象 65歳以上の方(本宮市に避難されている65歳以上の方も申込みできます。)
- ◆定員 80人(申し込み順)
- ◆申込・問い合わせ先 地域包括支援センター (えぼか内) ☎63-2780

「介護予防講演会 『口腔ケアでいきいき生活』」  
口腔ケアとは、歯やお口の手入れをはじめ、食べる(かむ、飲み込む)、話すといった機能を維持、向上させるための予防などをいいます。  
高齢者の歯やお口の状態が悪いと、食欲をなくし、活動量も少なくなり、衰弱や転倒・骨折、認知症などが起きやすくなります。飲み込む力が衰えると、誤えん性肺炎を引き起こす場合があります。高齢者の健康長寿と介護予防には、口腔ケアが非常に大切です。  
口腔ケアを学んで、いつまでもおいしく、楽しく、安全な食生活をしていきましょう。  
ぜひ、講演会にご参加ください。

キャラクターモトム(本宮)くん

本宮は みんなが愛する 本の街

### しらさわ夢図書館・中央公民館図書室 からの ご案内

#### 新着本

*絵本・児童書・紙芝居*	*一般書・実用書*
・佐藤さとるファンタジー全集1～16 .....佐藤 さとる	・色彩を持たない多崎つくると、彼の巡礼の年 .....村上 春樹
・子どものための世界文学の森1～40 .....ルイザ・M・オルフト 他	・天翔(あまかけ)る.....村山 由佳
・鷹匠は女子高生！.....佐和 みずえ	・突破口.....笹本 稜平
・NHK オイエンサー .....NHK オイエンサープロジェクト	・自分の気持ちがわからなくなったら読む本 .....原田 真裕美
・永遠に捨てない服が着たい.....今関 信子	・はだかんぼうたち.....江國 香織
・映画カントクは中学生！.....舛場 よしみ	・夢幻花.....東野 圭吾
・15歳の志願兵.....大森 寿美男	・まわりの人と「うまく付き合えない」と感じたら読む本.....心屋 仁之助
・魚(さかな)水の生物のふしぎ .....井田 齊	・「今日こそ、会社を辞めてやる」と決める前にやるべき55のこと.....岩田 松雄
・日本の水産業.....小松 正之	・貯金ゼロでも幸せに生きる方法.....田中 靖浩
・動物のふしぎ.....今泉 忠明	・心.....姜 尚中

※これらの図書は、どちらの窓口からも借りることができます。ただし、移送等で少々時間を頂く場合がありますので、ご了承ください。(視聴覚資料は、図書館でのみ貸出・返却となります)

### イベント

#### しらさわ夢図書館のおはなし会

- 妊婦さんへのおはなし会  
と き：10月25日(金) 10:30～10:50  
対 象：妊婦さんとその家族
- 赤ちゃんおはなし会  
と き：10月25日(金) 11:00～11:20  
対 象：赤ちゃんとその保護者
- リトルおはなし会  
と き：10月27日(日) 10:30～11:00  
対 象：幼児(未就学児)とその保護者
- 小学生のおはなし会  
と き：10月27日(日) 11:15～11:45  
対 象：小学生とその保護者、一般

※おはなし会などの内容についてはお問い合わせください。