

みんなですポーツ

スポーツに関することなら体育指導委員に

みんなで創る総合型地域スポーツクラブ

今回は今月設立される土山地域の総合型地域スポーツクラブをご紹介します。

土山総合型地域スポーツクラブ

「スポーツクラブ Ciao(チャオ)」

「健康・笑顔・まち☆キラリ」をキャッチフレーズに、土山に総合型地域スポーツクラブを設立します。ただいま会員を募集しています。皆さん一緒に楽しみませんか。

クラブ名に使われている「Ciao」はイタリア語で「やあ、こんにちは、じゃあまたね」といった意味で使われます。土山の特産品である「お茶」を逆から読むと「チャオ」ですよ。みんなが笑顔であいさつするあたたかいクラブにしたいという願いが込められています。

健康のため、体力づくりのため、ストレス解消のため、友人や家族とのふれあいのため、仲間作りのため、活動する目的はいろいろあります。笑顔あふれるクラブを皆さんと一緒につくっていきませんか。詳しくは土山地域の各施設に配置しています。会員登録パンフレットをご覧ください。

今年度、設立準備期間としてさまざまな教室を行いました。



▲ニュースポーツ教室



▶エアロピクス教室

◆設立総会◆

2月24日(日)9:00～ 森林文化ホール

■ 式典およびメタポリックシンドROOMに関する教室

◆教室・イベント◆

教室…卓球、バドミントン、エアロピクス、バウンドテニス、ウォーキング、ニュースポーツなど

イベント…健康パン教室、ゴルフ大会、スキー、ボウリング大会、バーベキューなど

介護予防をはじめましょう!

◎口の渇きが気になりませんか?
～おいしく食べるために

年齢とともに口の中の機能は徐々に衰えてきます。次のような症状はないでしょうか?

1. 以前に比べて固いものが食べにくくなった。
2. お茶や汁物などでむせることがある。
3. だ液が少なく口の渇きが気になる。

上の項目に2つ以上当てはまる方は、口の中の機能が低下している状態です。

次のことに注意してみましょ。該当しなかった方も口の機能を高めるために、実践してみてください。

1. 入れ歯(義歯)の手入れは毎日行いましょう。夜間は必ず取り外して水につけておきましょう。
2. 歯磨き、うがい、洗口剤などで口の中を清潔に保ちましょう。
3. 入れ歯(義歯)の手入れや虫歯や歯肉の状態のチェックを兼ねて、定期的に歯科医院の検診を受けましょう。
4. 食前に口の周りのマッサージをしましょう。だ液の分泌を促して、食べやすくなります。



ご不明な点や具体的な内容をご希望の方は
介護福祉課までお問い合わせください。

問い合わせ
介護福祉課 介護予防認定係
☎65-0697・0699 FAX63-4085