

# 考えよう、 お口の健康、お食事の仕方

お口の健康やお食事・栄養については介護予防にとっても重要です。市では、65歳以上の方を対象に、下記の日程で「おいきいき教室」「栄養改善教室」を開催します。

## 年々弱まる口腔機能

年をとると、かむ力が弱まるだけでなく、だ液が出にくくなり、口が渇きます。口腔ケアをおろそかにすると食べ物がおいしくなくなったり、対面を気にして人と話す機会が減るなど、生活機能全般の低下につながる恐れがあります。

### おいきいき教室に参加しましょう

口腔清掃や口腔リハビリなど、口の健康について、個別に歯科衛生士などが指導を行います。

## 栄養不足になりがち

年をとると食べる量が減ったり、少しずつ胃腸の消化・吸収力が衰えたりして、健康維持に必要な栄養がとれていないことがあります。その分を補うために筋肉や脂肪が減り、身体機能が低下してしまいます。

### 栄養改善教室に参加しましょう

管理栄養士などの指導のもと、低栄養予防のため食べる楽しみを重視した講義や実習を行います。

## 場所・日時（両教室は一緒に行います。）

水口保健センター 11月13日(金) 9時30分～12時

土山保健センター 11月11日(水) 9時30分～12時

甲賀保健センター 11月9日(月) 9時30分～12時

甲南保健センター 11月17日(火) 14時～16時30分

信楽開発センター 11月26日(木) 9時30分～12時

**申込期間** 10月1日(木)～23日(金) (最寄りの地域包括支援センターへお申し込みください。)

## 問い合わせ・申し込み

水口地域包括支援センター  
☎ 65-1170 ☎ 63-4591

土山・甲賀地域包括支援センター  
☎ 88-8136 ☎ 88-6557

甲南・信楽地域包括支援センター  
☎ 86-8034 ☎ 86-5974

# 第5回甲賀映画祭

## 10月11日(日) あいこうか市民ホール

10時30分 アニメ「こま撮りえいがこまねこ」  
※上映後、お楽しみ抽選会

13時 「いけちゃんとぼく」  
※上映後、原作者で漫画家の西原理恵子さんのトークショー・サイン会(参加定員に限りがあります。詳細はお問い合わせください。)

16時 「スラムドッグ\$ミリオネア」

## 10月23日(金) 水口アレックスシネマ

19時15分 「おと・な・り」

21時40分 「エターナル・サンシャイン」

## 10月24日(土) 碧水ホール

10時30分 「夕凧の街桜の国」

13時 「ぐるりのこと。」

15時40分 「サンシャイン・クリーニング」

17時40分 「ウルトラミラクルラブストーリー」

## 10月25日(日) 碧水ホール

10時30分 「男はつらいよシリーズ第1作」

13時 「大阪ハムレット」

15時20分 「ミルク」

17時50分 「ブロードウェイ・ブロードウェイ～コーラスラインにかける夢」

**入場料** 1回券前売800円、当日1,000円  
(4歳～中学生 半額、その他1回券3枚セット、フリーパス有)

※あいこうか市民ホール、碧水ホールの上映作品は、各上映日9時30分から、当日の全作品分の入場整理券を配布します。(整理番号順にご入場いただきます。)

**問い合わせ** 甲賀映画祭事務局(碧水ホール内)

☎ 63-2006 ☎ 63-0752