



# あったかふれあいセンター

三原村社会福祉協議会 TEL: 46-3003 担当: 澤田・田邊・祖父江

## 2024 4 月の予定

日	月	火	水	木	金	土
	1 PM亀ノ川	2 ひまわり	3 PM広野	4 皆尾	5 上下長谷 PM宮ノ川	6
7	8 亀ノ川 下長谷	9 袖ノ木	10	11 皆尾 成山 星ヶ丘	12 下切	13
14	15	16 下長谷	17 PM広野 (交通安全教室)	18 拠点	19 PM宮ノ川	20
21 星ヶ丘 (朝)	22 亀ノ川	23 下切	24 拠点	25 皆尾 成山	26 狼内	27
28	29 昭和の日	30	1 PM広野	2 皆尾	3 憲法記念日	4 みどりの日

下線は保健師さんによる健康相談の日です

## オーラルフレイル※予防

※口腔機能の衰え

3月1日(宮ノ川)・22日(狼内)は、高知県歯科衛生士会の中越さんによる介護予防教室を開催し、お口の大切さについてのお話を聞き、口腔体操などを教えていただきました。

1日に出る唾液の量は1ℓ~1.5ℓだそうです、唾液は消化吸収を助けたり、食べ物を丸め飲みこみやすくするなどの効果があるので、食事の前に唾液腺マッサージをすると良いそうです！(唾液腺マッサージのやり方は、集いの場でお伝えしていきます。)美味しく食事をするために、入れ歯の方もあごの形が変わるので、年に1~2回はかかりつけの歯科で定期健診とメンテナンスをしましょう!!



## 介護予防教室

3月1日（上下長谷）は、筒井病院の米津先生にお越しいただき、介護予防教室を開催しました。  
1日1回以上家から出て、家族以外の方とお話することが認知症予防の為に大切です!!



## 交通安全教室

3月4日（亀ノ川）・19日（下長谷）・28日（皆尾）は、宿毛警察署（交通課）の中山さんにお越しいただき、交通安全や詐欺についてのお話をいただきました。受講いただいた65歳以上の方を対象に受講修了証が配られました。

県内では今年に入り、すでに6件の死亡事故が起きており、6人中6人が高齢者の方（内5人が横断中に起きた事故）ということで横断する際に気を付ける”まみむめも運動”を教わりました。

- ま … 待つ（車が通り過ぎるまで待つ）
- み … 見る（しっかり止まって安全確認）
- む … 無理をしない（危険な近道より安全な所で渡る）
- め … 目立つ（明るい服装や反射材を活用）
- も … もう一度（横断途中も再度安全確認）



詐欺については、2月の段階で去年の被害額を上回る被害がでているようで、最近では投資の誘いや、還付金詐欺なども多発しており、ATMに誘導されお金を振り込まされる被害が多発しているそうなので気を付けましょう!!  
4月17日は、広野の集いにて交通安全教室を開催予定です。



## 拠点

4月から、拠点は月2回の開催になります。  
三原村総合保健センター内で開催していますので、是非ご参加ください。送迎が必要な方や食事を希望される方は、お手数ですが2~3日前までに  
あったかスタッフまでご連絡ください。TEL:46-3003

