



▼子育て中の保護者の皆さんの利用をお待ちしています



子育て中の保護者を応援 ファミリーサポートセンター開所 地域で仕事と家庭の両立を支援

7月15日、しまんと町社会福祉協議会本所で開所式が行われました。ファミリーサポートセンターは、仕事と家庭の両立支援を目的とし、乳幼児や小学生などの保護者の方が安心して子育てできるように、地域で子育て支援を行ないます。また、会員同士の引き合わせや調整を行い、相互援助の手伝いをさせていただきます。

子育てを手伝って欲しい方、誰かの役に立ちたいと考えている方、お気軽にお問い合わせください。

【お問い合わせ先】

四万十町ファミリーサポートセンター
(しまんと町社会福祉協議会内)
☎090-1575-1195 (専用携帯)



▼オープンを記念してテープカットが行われました



しまんと古書街道 第1号館 「あっと本町」オープン! 誰でも無料で利用できる「にぎわい拠点」誕生

上本町商店街の空き家を利用して7月7日オープンした「あっと本町」は、市街地の魅力化を図るまちおこしプロジェクト「しまんと古書街道」の第1号館です。運営は、窪川市街地の活性化を目的に立ち上げられたまちづくり組織「しまんと街おこし応援団」が行っています。現在、全国から集められた小説や漫画、歴史書など約2千冊が配架されていますが、目標の40010冊を集めるため、寄贈いただける本を受け付ける本箱も設けています。

今後は、フリーwi-fiの完備や有料ドリンクの提供も予定しています。まちなかのくつろぎスペースとして、お気軽にお立ち寄りください。



●住所: 本町3-15 ●開館時間: 火～金 10:00～17:00、土日10:00～15:00
●休館日: 月、祝日

▼左から、母の会窪川支部 支部長 牧野利恵子さん、母の会 会長 秋田やよいさん、大正支部(個人受賞) 宮脇安子さん



四万十町交通安全母の会 功労者表彰・功労団体表彰受賞 宮脇安子さん、窪川支部が受賞

町内で交通安全活動に取り組む四万十町交通安全母の会より、この度大正支部の宮脇安さんが高知県交通安全母の会連合会功労者表彰、窪川支部が功労団体表彰を受賞しました。

宮脇さんは30年余りにわたり四万十町交通安全母の会で活動し、小中学校の交通安全教室や通学路での街頭指導にて児童の交通安全教育に努めるとともに、交通安全啓発活動にも積極的に参加し、町民の交通安全意識の向上に努められています。また、窪川支部は窪川地区(旧窪川町)を中心に保育所や小中学校での交通安全教室や各期の交通安全運動活動、高齢者宅訪問など幅広い年齢層を対象に交通安全指導や啓発を行っています。

今回の受賞はそれらの功績が認められたものです。

▼左から、山脇教育長、大前達也社長、田邊聖会長



もんちゃんのちゃんともてる さんかくえんぴつ贈呈式 「えんぴつの持ち方教室」も開催

6月22日に、「筆育もんちゃんのちゃんともてるさんかくえんぴつ」の贈呈式が教育長室で行われました。株式会社田邊建設取締役会長 田邊聖氏と四万十うなぎ株式会社代表取締役社長 大前達也氏から、「鉛筆の正しい持ち方は、早いうちに身に付けておくことが大切です。ぜひ、1年生から姿勢よく、いい文字が書けるように使ってください。」と山脇教育長に贈呈されました。

この鉛筆は、高知市の絵本の店コッコ・サンが考案したもので、「鉛筆を楽しく正しく持ってもらいたい」との思いから生まれた、三角形の特別な形をしたもので、毎年町内の小学1年生全員に寄贈していただいています。

7月には、寄贈していただいた鉛筆を使って、コッコ・サンによる「えんぴつの持ち方教室」が順次開催され、のびやかで、しっかりとした文字が書けるなど、目に見える変化に子どもたち自身も驚き、とてもうれしそうに、正しい鉛筆の持ち方を学んでいました。コッコ・サンから教わった、鉛筆に指を添えるときの楽しい呪文を唱えながら、これからも、持ち方を意識して使ってくれることでしょう。

▼もんちゃんえんぴつを使って、正しいえんぴつの持ち方を習っています。(十川小学校)



健康のしおり

～お口の体操で介護予防～

「食事の時にむせる」「堅い物が食べづらい」「食べこぼしてしまう」などの お口の衰えを感じることはありませんか?

このような変化は、お口の機能の衰えが主な原因の一つと考えられます。そのままにしまうと、「よく噛む」「しっかり飲み込む」といったことができなくなり、噛める食品の減少や食欲低下から、栄養バランスの崩れ、低栄養(身体を動かすために必要な栄養が不足した状態)、身体機能の低下といった負の連鎖が起こり、さらには介護が必要な状態になってしまう可能性があります。歯がなくなり、発音がうまくできないと、人との交流や外出の機会も少なくなり、心身の機能低下が起こりやすくなります。

【お問い合わせ先】 健康福祉課 ☎22-3115

◎お口の機能を保ちましょう

おいしく・楽しく・安全に食事ができると同時に、人との交流や活動的な生活を続けることができるよう、毎日のお口のお

やってみよう!お口の体操



1 唾液腺マッサージ

指の腹で唾液腺(耳の下から上の奥歯辺りの頬)に触れ、そのままぐるぐるを描くようにやさしく指を動かして刺激する



2 舌のストレッチ

①舌を出し入れする
②舌を上下に動かす
③舌を右回り、左回りにぐるりと回す
④舌を右、左に動かす
*①～④をそれぞれ5回ずつ行う



3 パタカラ体操

はっきり大きな声で「パ、パ、パ、タ、タ、タ、カ、カ、カ、ラ、ラ、ラ、パタカラ、パタカラ、パタカラ」を5回繰り返して言う



4 ぶくぶくうがい がらがらうがい

①ぶくぶくうがいとがらがらうがいを、いつもより長い時間する
②うがいの回数を増やしてみる

手入れに加えて、お口の筋肉を鍛えることも大切です。今回は、おすすめのお口の体操をご紹介します。できるところから始めてみてください。

*1～3は食事の前に行うと効果的です。