

ゴキブリ団子袋詰めをしました

7月11日、環境整備部4名、婦人会11名で「ゴキブリ団子の袋詰め」を行いました。
作業は、三つに分かれ、ビニール袋に説明の注意書きが書かれたシールを張ったり、チラシを中に入れたりする、袋にゴキブリ団子を入れる、袋を赤いテープで閉じるとそれぞれに分かれて行いました。皆さん慣れた手つきで淡々と作業され、短時間で終わりました。
袋詰めされたゴキブリ団子は、各自治会の環境整備部員さんが配布されました。
ゴキブリ団子は、玉ねぎの美味しそうな匂いがしているうちがゴキブリをおびき寄せる効果が高いそうなので、早めにご使用ください。
有効期間は、三か月～六か月だそうです。



フレイル予防とオーラルフレイル予防について指導を受けました

フレイル（虚弱）とは、「健康」と「要介護」の間のある状態のこと、徐々に身体機能や認知機能が低下するその過程にある段階を「フレイル」と呼びます。

フレイルは、適切な治療や予防によって改善できるため、自宅でできる簡単な体操や食事についての指導を受けました。

今回は、6月30日（月）の百歳体操の時間に行っていました。



7月30日の百歳体操の時間を利用し、「オーラルフレイル」について指導していただきました。

オーラルフレイルとは、お口の衰えのことをいい、徐々に栄養の偏りから体力、筋力の低下につながり、とじこもりがちへとなりフレイルへと移行していくことを健康医療対策課保健師の方や歯科衛生士の方にお話しや予防方法を教えていただきました。



オーラルフレイルを防ぐ

お口の筋トレ

お口の筋トレは習慣にして、健康をお口から支えましょう！

舌の筋肉を鍛える
だ液を分泌させる

舌ぐるぐる体操

- ① 唇を閉じ、舌の先を片側の頬の内側に強く押し付ける
- ② 舌に力を入れたまま、上唇の裏側を通して、
- ③ 反対側の頬まで動かしていく
- ④ さらに下唇の裏側を通して、最初の位置まで舌を動かしていく

入浴時におこなうのも良いですね。
毎日、習慣にして実践しましょう。

右回り3回、左回り3回で1セット

唇・頬・舌の
筋肉を鍛える

パタカラ体操

- ① 唇をしっかりと閉じてから、はじくように発音する
- ② 舌の先を上あごにしっかりとくっつけて発音する
- ③ 上あごの奥に舌の付け根をあて発音する
- ④ 舌を丸め、舌先を上あごにつけて発音する

各発音8回で1セット、1日2セット行う

「パ」を8回
「タ」を8回
「カ」を8回
「ラ」を8回



健康福祉部事業

川越健康まつり 8月29日（金）



まちづくり協議会健康福祉部では、この度「健康まつり」として健康チェックイベントを開催します。普段気になるけど簡単にできない血管年齢や野菜摂取量などが測定できます。

この機会にお越しいただき、測定をしてみませんか？

当日は、明治安田生命江津営業所の方にもご協力いただきます。

※この健康まつりは、介護予防ポイントシールの対象となっております。

開催場所：川越交流センター

開催時間：午前9時30分～11時30分

☆測定コーナー

- ＊骨密度測定
- ＊血管年齢測定・・・血管の年齢
- ＊ベジチェック・・・野菜の摂取量
- ＊心電計付き血圧計・・・血圧、心電図

健康医療対策課の保健師さんより健康についてのお話もあります。

☆健康相談コーナー

希望される方は、保健師の方による健康相談も行います。
日頃気になる事がありましたら遠慮なくご相談ください。

※どなたでも参加できます。ぜひお越しください。

主催：川越まちづくり協議会健康福祉部

共催：江津市健康医療対策課

明治安田生命江津営業所

ふれあいサロン活動報告

7月15日(火曜日)、渡田会館にてサロンを開催いたしました。参加者は11名。今回の内容は、お口のトラブルはフレイル(心身の虚弱)を呼び寄せるため、パタカラ体操で唇、下、頬の筋肉を鍛えるためにパタカラを早口で言ったり、カエルの歌や線路は続くよどこまでものメロディで歌ったりしました。次にラダーゲッターをしました。初めての軽スポーツなので練習したりした後で、1ゲーム3回ボールを投げ、3段のラダーにかかった得点、それを2ゲームし、その合計得点で14点、13点、9点など順位を決め、ささやかな景品を渡しゲームを終了しました。会食までの時間には加藤氏のハーモニカ伴奏で、心にしみる曲を歌いました。

会食は夏野菜たっぷりのカレーライスなどをいただきました。

最後に猛暑の毎日で水分補給などに気を付けて、次回もお元気で参加していただくように声掛けをし散会しました。



集団検診について

【桜江地区総合検診】検診項目や対象者、料金等、詳しくは広報かわらばんをご覧ください

＊申込期間 8月1日(金)～8月22日(金)

●対象者：江津市に住民票のある社会保険等の被保険者以外の人

●日時：9月27日(土)

・健康診査 8:30～11:30

・各種がん検診 8:00～14:00

●会場：桜江総合センター(桜江支所)

●申込：74歳までの人：国民健康保険係 Tel0855-52-7937(直通)

75歳以上の人：医療年金係 Tel0855-52-7483(直通)

●注意事項：・すでに個別検診や市の人間ドック等を受けられた人は申し込みできません

・がん検診は対象年齢であればどなたでも受信できます

江津市人権・同和教育講演会のお知らせ

入場無料

『こども基本法と
子どもの人権のあり方を考える』
いきいきと主体的に育つ！
ごうつの未来を創る！

8月4日(月)

午後1:30～午後3:15

江津市総合市民センター大ホール

【講師】

早稲田大学名誉教授 文学博士

子どもアドボカシー学会理事 喜多 明人さん

＊令和5年4月に「こども基本法」が施行されました。長年子どもの権利の実践に取り組んできた喜多明人さんにお話を聞き、子どもの権利について学び、子どもの意見や参加を学校や地域社会でどう生かしていくか皆さんといっしょに考えます。

主催：江津市人権・同和教育推進協議会

共催：江津市 江津市教育委員会

江津市教育研究会

私の好きな句
苦も楽も試練笑って年重ね 小笠原かおる
猛暑にも負けてはならぬスケジュール 左右田千代子
言い訳はしない一人の長昼寝 横田 純枝
今日も行く所があつてはずむ靴 尾原美和子
月満ちてやはり兎が二匹いる 平田千恵子
ふる里の橋へ大きくカーブ切る 高橋久美子
七夕の短冊揺れる願い事 高橋 麗子
西の空まん丸月に魅せられる 小松 健治
遠い日の祭り父が居て母が居て 山藤 照恵
たまたまが幸せ連れてやって来る 横田美智子
背戸で鳴く蛙のコーラス雨を恋う 佐藤 泰子

八月の川柳句会のご案内
日時 八月八日(金)
午後一時半～
場所 川越交流センター
《課題》すいか・八月・盆・手・米
つれづれ(各二句)

ご厚志に対し厚くお礼申し上げます
心よりご冥福をお祈りいたします

坂根 克也 様 (故 サツエ 様)
寺本 節夫 様 (故 タケ子 様)

川越まちづくり協議会

香典返しお礼



＊まめなくん体操 ＊古文書に親しむ会
＊大正琴の会 ＊絵てがみ教室
＊百歳体操 ＊絵画クラブ ＊銭太鼓

【8月お休みの教室】
8月13～15日まで交流センターを休館とさせていただきます。皆様にはご迷惑をお掛けしますが、よろしく願います。
【交流センターからのお知らせ】

31	29	22	21	16	15	14	13	11	8	7	4	1
日	金	金	木	土	木	水	火	月	金	木	月	金
ふれあいサロン鹿賀(福泉寺)	川越健康まつり 午後9時30分	フラダンス教室 午後3時	ポールエクササイズ 午前9時45分	江の川祭り	交流センター休館	交流センター休館	交流センター休館	山の日	川柳教室 午後1時半 フラダンス教室 午後3時 ふれあいサロン鹿賀	買い物バスツアー	江津市人権・同和教育講演会 午後1時半 会場：江津市総合市民センター	フラダンス教室 午後3時

八月行事予定

令和7年度 桜江町グラウンドゴルフ大会 結果

開催日：令和7年7月6日(日)

開催場所：桜江小学校グラウンド

参加チーム：川戸 A・B、谷住郷 A・B、川越 A・B

《結果》

【団体】

順位	チーム名	実打数	H・O 数	総得点
1	川戸 A	218	0	219
2	谷住郷 A	230	1	227
3	川戸 B	237	2	231
4	川越 B	239	0	239
5	谷住郷 B	249	3	240
6	川越 A	240	0	240

【個人】

敬称 略

順位	氏名	チーム名	実打数	H・O 数	総得点
1	袋井久歳	谷住郷 A	42	1	39
2	鉦 静夫	川戸 A	39	0	39
3	船津美智子	谷住郷 B	44	1	41
4	中曾和雄	川越 A	41	0	41
5	水田卓彦	川戸 A	41	0	41

参加された選手の皆さん、暑い中お疲れ様でした。

～ お礼 ～

渡田の石橋利明様より、川越中学校28年記念誌「江の川の流
れと共に 28 年間」を交流センターへ寄贈していただきました。

大変貴重な書籍を
有難うございました。

