



オーラルフレイル予防をしましょう



オーラルフレイルとは、「口の動きが低下している状態」のこと

私たちは、物を食べたり、人と話したりするときに、歯や口、舌などを器用に動かしています。年齢を重ねると口の動きも衰えてきます。

まずは、お口の健康状態をチェックしてみよう！



☑あなたのお口の健康状態は？

- 半年前に比べて、硬い物が食べにくくなった
- お茶や汁物などで、むせることがよくある
- むし歯や歯周病で、自分の歯が残り少なくなってきた
- 口の中の渴きが気になる
- 最近、言葉をはっきりと発音できないことがある

1つでもあてはまる項目がある人は、「オーラルフレイル」が心配されます。しかし、適切な対策をとることで、予防・回復することができます。小さな変化や不調に気づき、放置しないことが大切です。

オーラルフレイルを予防するために

1. 食後は歯磨きやうがいをし、口の中を清潔に保ちましょう
2. 食事やおやつの時間を決めるなど、歯の健康に良い習慣を身につけましょう
3. 日常生活の中で「お口の体操」を取り入れましょう
 - 噛む力を鍛える（30回噛むなど）
 - 飲み込む力を鍛える（うがい、深呼吸など）
 - 話す力を鍛える（音読、早口言葉など）
4. バランスのとれた食事をしましょう
5. 定期的な歯科受診を心がけましょう
 - 口の中・歯肉・むし歯・噛み合わせなどをチェックしてもらいましょう
 - 歯磨きでは取り切れない歯垢や歯石を除去してもらいましょう
 - ささいな変化であっても相談してください



お口のお手入れを見直して、「おいしく食べる」「楽しく話す」を続けていきましょう！

「節目歯科健診」「後期高齢者歯科健診」を活用しましょう

町では、20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳を対象とした「節目歯科健診」、77歳～80歳・85歳・90歳を対象とした「後期高齢者歯科健診」を実施しています。この機会に、かかりつけの歯科医院を持って、定期的な受診を心がけましょう。

※対象者には案内を送付しています。

(健康推進課)

農業祭を開催します！

時12月1日(日) 9:00~15:00 所町民会館

▷内容

- 農林産物品評会・即売会
…町内で生産された農林産物の品評会を行います。入賞者には賞品もありますので、農家の人や家庭菜園をされている人は、多数ご出品ください。
- ベジチェック
…1日に必要な野菜が摂取できているか機械で測定することができます。
- 町内産の農林産物を使用した飲食物の販売
- 青空市場 など



▷農林産物品評会について

出品の受付は農業祭前日に行いますので、ご注意ください。

【受付日時】11月30日(土) 9:30~11:00

所熊野町農業祭実行委員会(農林緑地課内)
☎820-5638

第48回熊野町ロードレース大会参加者募集！

時12月7日(土)(受付 9:00~9:30) 所町民グラウンド周辺

対小学1年生以上の男女

▷種目

【1.5km】

- 小学1・2年 男子の部、女子の部
- 小学3・4年 男子の部、女子の部
- 小学5年 男子の部、女子の部
- 小学6年 男子の部、女子の部

【1.5kmコースまたは3.0kmコース】

- 中学生 男子の部、女子の部
- 一般 男子の部、女子の部

▷コース

令和7年2月開催の熊野駅伝大会と同一コース

¥各500円/人 申11月29日(金)まで 所熊野町陸上競技協会 ☎090-3178-5627(杉)

第36回新春熊野スター駅伝大会参加チーム募集！

時令和7年1月11日(土) 9:00~

所町民グラウンド

対小学1年生以上

¥4,000円/チーム

タイムトライアルのみの参加は500円/人

申11月25日(月)~12月16日(月)

チームごとに、エントリーサイト

(<https://joyjoin.jp/event/342501R148>)からお申し込みください。



◀エントリーサイトはこちらから

所熊野町スポーツ推進協議会事務局(町民体育館内)

☎854-7695

◎大会当日は、一部の区間で車両通行止めになります。通行されるみなさんには大変ご迷惑をおかけしますが、大会の趣旨をご理解いただき、開催についてご協力くださいますようお願いいたします。

STOP9 わが家の「ケータイルール」

夜9時以降、児童生徒はテレビゲーム・スマホをやめて、十分な睡眠を取りましょう。毎朝欠かさず朝食を食べ、基本的な生活習慣を身に付けましょう。

「人権啓発講演会」 後藤将起さん(ブラインドサッカー日本代表)

今年フランスで開催された「パリ2024パラリンピック競技大会」で、ブラインドフットボール(※)に日本代表選手として出場された後藤将起さん(熊野町出身)をお招きし、人権啓発講演会を開催します。(手話通訳、要約筆記あり)



©JBFA

▷テーマ

「挑戦・挑戦・また挑戦！」

時12月7日(土) 開場13:30、開演14:00

所町民会館集会室 ¥無料

【ブラインドサッカーとは？】

視覚に障害のある選手が行う「見えないサッカー」。ゴールキーパー以外は、全員、全盲の選手で、アイマスクを装着し、音の出るボールを使ってプレーします。

(※)「ブラインドサッカー」と「ブラインドフットボール」は同一競技です。パラリンピックでの正式競技名が「ブラインドフットボール」になります。(生活環境課)

▷種目

種目	一般の部	小学生男子の部 小学生女子の部 一般女子の部	中学生の部 高校生の部
時間	10:50~	12:00~	13:00~
1区	3.0km	1.5km	3.0km
2区	1.5km	1.5km	1.5km
3区	1.5km	1.5km	1.5km
4区	1.5km	1.5km	1.5km
5区	1.5km	1.5km	1.5km

※1チーム5人

○タイムトライアルの部
1.5km (10:51~)

▷コース

令和7年2月開催の熊野駅伝大会と同一コース