

高齢者の
社会参加を
応援しています



ささえあい通信

お口の健康

平野区社会福祉協議会

Vol.28

お口の健康は、身体全体の健康と関係しています。

お口をケアしてあげることで、生活習慣病や、肺炎などの感染症といった、様々な病気の予防ができます。積極的に食事やおしゃべりができるので、心や頭の健康にもつながります。さらに、おしゃべり同様に歌をうたうことも、口腔ケアに効果的です。

食事のポイント !

- ・ひと口で30回以上噛む
- ・口いっぱいに物を詰め込まない
- ・ひと口ごとに箸を置く
- ・食材はやや大きめに切る、やや硬めにゆでる
- ・歯ごたえのある食材を使う
- ・ながら食べをしない
(テレビやスマホを見ながら食べない)



秋の歌を歌ってみませんか？

紅葉

一、秋の夕日に 照る山もみじ
濃いも薄いも 数ある中に
山をいろどる 楓や蔦は
山のふもとの

二、溪の流れに 散り浮くもみじ
にゆられて はなれて寄って
赤や黄色の 色さまざまに
水の上にも 織る

作詞：高野辰之
作曲：岡野貞一

答え 裏面

私たちささえ愛支援員は、平野区内23地域の皆さんと一緒に、
地域での居場所やつながりづくりの場をつくるお手伝いをします。

元町センターの「うたくらぶ」が人気です！

「最近、声を出す機会が減ったな」と感じることはありませんか？

「気づけば、誰とも話さず一日が終わっていた」という日があったり、以前は好きだったカラオケにも足が遠のいたりしていませんか。夫婦で家カラオケを楽しんでいる方は、「どうも物足りなくて」とおっしゃっていました。

歌の楽しさの中には、みんなで声を合わせるがあります。もしそこにピアノの生演奏が加わったり、その楽しさは一層深まります。リードしてくれる方がいれば、新たな歌に挑戦するきっかけになり、自分のレパートリーが増えることになります。

「童謡の『桃太郎』なんて、80年ぶりに歌ったよ！」と、ある参加者は目を輝かせます。声を出すことで、心が元気になり、活力が湧いてくるのを感じているそうです。昔の曲を思い出したり、知らなかった曲を覚えたりすることは、認知症予防にも繋がるという声も聞かれます。

歌うことは、人との繋がりを生み、心を豊かにし、日々の生活にハリを与えてくれます。声を出す喜びを再び感じ、新しい自分を発見してみませんか？



童謡、唱歌、民謡、歌謡曲、その他懐かしい歌、思い出の歌を歌います！

✨素敵な住民さん ヒラノタカラビト✨

プロの音楽家



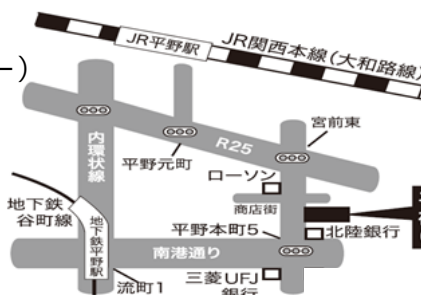
素人ですが
シャンソンも
歌えます

「うたくらぶ」主宰の鈴木ご夫妻が、地域で音楽活動を始めきっかけとなったのは、ご近所の方々からの強い願いでした。地域住民の方が会館にピアノを寄付してくださり、さらに会館運営委員会のみなさんのご協力で、この素晴らしい活動が実現しました。

おふたりにとって、この音楽活動は共通の話題となり、以前にも増して会話が弾むきっかけになったそうです。地域に美しいハーモニーを届け、おふたりの絆も深める。この温かい活動は、これからも続いていくことでしょう。



社会福祉法人 大阪市平野区社会福祉協議会
平野区ささえ愛支援員（生活支援コーディネーター）
担当：中西・蓬萊・矢野・向畑・岡田・坂本
547-0043 大阪市平野区平野東2-1-30
平野区在宅サービスセンター（にこにこセンター）
TEL 06-6795-2525 FAX 06-6795-2929
●開館時間：平日9：00～19：00（土曜日17：30まで）
●休館日：日・祝・年末年始



表面の答え

1. 松、裾模様
2. 波、錦