

桜ヶ丘まちネット第4回普及啓発講座の報告

いつまでも若々しい私でいるために ～口腔ケアと健康の話～

〈10月26日(金) 桜ヶ丘コミュニティセンター運営協議会・桜ゆうゆう会共催〉

「いつまでも住み慣れた地域で暮らしていくために」をテーマに第4回となる今回の講座は、「日常生活に活かせる口腔ケアと運動」について実践を交えてお話を伺いました。

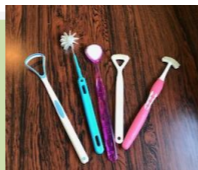
まず、体力面から多摩市健康センター・保健師の田所裕佳さんにご指導いただきました。年齢を重ねると徐々に筋肉量が少なくなってきます。「指輪っかテスト」でチェックしてみました。両手の親指と人差し指で輪を作り、ふくらはぎを囲みます。隙間がある場合は筋肉量が減少していますので、注意が必要です。背中、胸、上半身のストレッチをすると、体が軽くなったように感じました。踵やつま先の上げ下ろしは、脚の筋肉アップに効果があるそうです。椅子に座ったままでも気軽に筋肉トレーニングができます。毎日の生活に取り入れてみましょう。



また、加齢と共に口腔機能が低下すると、歯周病や誤嚥性肺炎を誘発する恐れがあります。口の中を清潔に保つことは全身の健康にもつながりますので、日常のケアが大切です。歯科衛生士の竹之内明代さんがケアの方法をわかりやすく教えてくださいました。

口腔内の細菌を増やさないために・・・

- ・小さめの歯ブラシで奥まで丁寧に磨きましょう。
- ・朝起きた時、口の中全体をよくすすぎましょう。
- ・舌の清掃もしましょう。奥から前へ。専用のブラシもあります。



口腔機能アップには、顔面体操、舌のストレッチ、唾液腺マッサージが効果的です。唾液には歯や口の粘膜を保護したり、虫歯や歯周病を予防したりする役割があるため、唾液の量を増やすことは口腔ケアにおいて重要なポイントです。

口腔ケアを心がけていつまでも若々しく、健康な毎日を過ごしたいですね。



桜ヶ丘まちネット「桜ヶ丘地域福祉推進委員会」について

多摩市では、自治基本条例の中で「まちづくり」について、地域住民と行政が役割を持ちそれぞれが責任を持って進めていくと定めており、「多摩市地域福祉計画」には「地域福祉推進委員会」を推進していく旨が記載されています。

桜ヶ丘まちネットは、「桜ヶ丘地域福祉推進委員会」として、地域住民を中心に地域で活動する団体、専門機関、多摩市、社会福祉協議会と連携して「まちづくりを進めていく」ネットワークです。

桜ヶ丘1丁目自治会

昔からお住まいの会員が多いが近年子育て世代の流入も増加傾向です。いざという時共助の力が発揮できるように普段から住み良い街でありたいです。

桜ヶ丘2丁目の会

会員相互の親睦と福祉の増進をはかるための諸行事を行っています。地域の人達がどこで出会っても笑顔で挨拶できる人間関係の構築を目指します。

桜ヶ丘3丁目自治会みどい会

防災訓練や見守り。親睦目的に夏まつり、食事会、ハロウィンを行っています。居住者間の親睦を深め、より良い生活環境づくりにつとめています。



桜ヶ丘4丁目自治会

親睦目的に食事会やBBQ大会、災害に対する防災訓練を毎年実施しています。若い家族が移住したい、高齢者が住み易い、活気があり安全な街を住民、自治体、企業で作っていただけたら素晴らしい。



ファインコート

聖蹟桜ヶ丘自治会

明るい安全な生活環境のため、夏まつりや防災訓練に参加しています。児童・高齢者・障がい者等を見守り仲良く協力できる街にしたいです。

東桜寿会

当会は参加してよかった、楽しい会であったと思っただけの例会となるよう工夫して実施中です。高齢者の方が健康で楽しい余生を送れる機会を作る努力をしています。



民生児童委員

地域住民の見守りや身近な相談、専門機関へのつなぎ役です。高齢者や児童にやさしく安心して住む事の出来る桜ヶ丘にしたいです。

西桜寿会

毎月第3週の土曜日11時から集会所で例会をやっています。いかに老人クラブとして入って楽しめる会にしていくいくつかの課題があります。



青少協

地域パトロール、挨拶運動、どんど焼きなどの青少年育成活動をしています。子ども達が安心してすごせ、愛着を感じる地域であり続けて欲しいです。

桜ゆうゆう会

高齢者が安心して集うことができる地域のふれあいの場となるよう、にこにこサロンと共催で集会所での食事会や、東西桜寿会と共にバス旅行などとしています。

桜ヶ丘まちネット

にこにこサロン

地域で一人でも多くの人と知り合える場づくりを目的としたサロンです。週一回木曜日の午後開催。情報発信や地区での見守りの役も果たしています。

西部地域包括支援センター

高齢者の総合相談窓口、権利を守る、介護予防普及啓発の活動です。地域の方々との顔が見える関係作りを目指し、日々活動しています。

桜ヶ丘いきいき元気センター

足腰が弱くなった方をリハビリ専門職が4ヶ月で元気にします！桜ヶ丘の方々を元気にできるお手伝いができればと思っております。

防犯パトロール

毎週火曜日と金曜日17時から町内をパトロールしています。空き巣被害が発生していますが、これを防ぐためには地域の目が必要です。安全安心なまちづくりを目指します。

桜ヶ丘駐在所

桜ヶ丘駐在所では皆様が安心して生活していける様情報発信します。犯罪や事故の起きにくい、起きない地域を目指します。

桜ヶ丘元気アップ会

毎週水曜日10時～11時集会所で介護予防体操開催。皆さまご参加ください。桜ヶ丘は山坂階段の多い地域です。適度な運動をして元気な体づくりを！



平成30年度 第2回桜ヶ丘まちネット全体会を開催しました

9月29日(土) 於：ゆう桜ヶ丘 参加：11団体 17名
今回は【地域課題のための意見交換】とし、前もってアンケートを依頼しました。
その結果、地域課題は「高齢者に関わる問題」と「子どもたちに関わる問題」の二つに集約され、課題はそれぞれへの「見守り」であるとの結果を得ました。
今回全体会のテーマを「見守り」とし、活発な意見、情報交換があり検討課題が出されました。

《高齢者への見守りについての主な意見》

高齢者は、サロンなどへ参加することで、見守りにもつながっていくが、山坂が多いため外出が難しくなって来ている方も多い。高齢者が集い、元気に生活を続けるためには何らかの交通手段の考慮が必要である。市に検討を求めている。

《子ども達への見守りについての主な意見》

登校時は、庭や道路に出た見守りを奨励。下校時は時間の幅があるので、夕がたの防犯グループのパトロール時に見守りが出来ないか、検討する。



多摩市高齢支援課より介護予防推進係長 戸川尚子氏が参加されました。

多摩市の事業のうち、介護保険の生活支援体制整備事業について、市は社協、一般社団法人多摩マイライフ包括支援協議会に委託しています。

9月に道路交通課の公共交通機関に関する懇談会を行いました。今後桜ヶ丘地域の高齢者の移動に関する課題を地域の方と共に、住民主体で考え、懇談会を12月8日開催の予定です。



桜ヶ丘まちネット にこにこサロン

どなたでも気軽に参加できる集いの場です。
お誘い合わせてお出かけください。

第1木曜日は、季節のお菓子を楽しむ日 & 福祉なんでも相談の日です。“脳トレ”にもチャレンジしてみんなで楽しんでいます。



食後は歌を楽しみました♪

7月の天ぷらと素麺の会
桜ゆうゆう会共催

毎週木曜日

午後1時30分～4時

参加費：200円

場 所：桜ヶ丘集会所

桜ゆうゆう会共催
食事会のお知らせ

12/20 クリスマス会

1/10 お汁粉の会

3/28 お花見会

編 集：桜ヶ丘まちネット 広報部会

問合せ先：多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 まちづくり推進担当

電話 042-373-5616 FAX 042-373-6629

