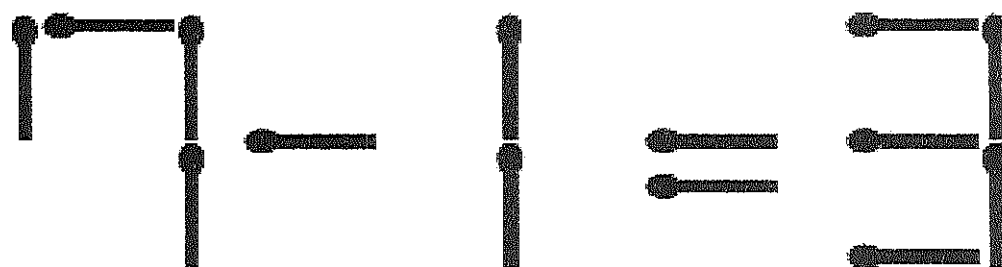
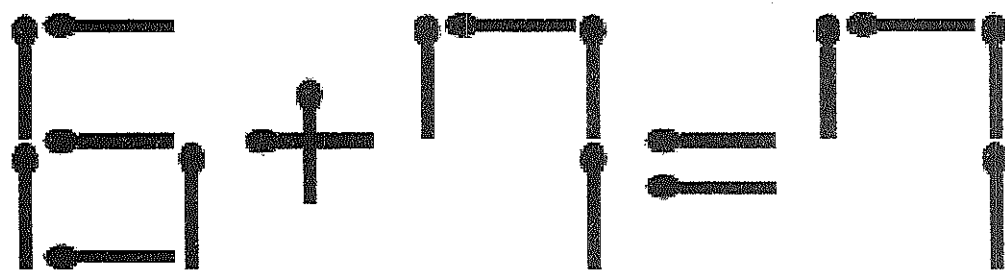


マッチ棒パズル

マッチ棒を1本だけ動かして正しい式にしてください



お口のはたらき～しっかりかんで介護予防～

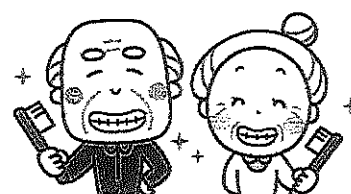
歯や歯肉、舌などがある口は「食べる」「呼吸する」「話す」「笑う」など、生命の維持や人間らしい暮らしや表情をつくる器官として大切な役割になっています。

かむ力を維持していると、食物の栄養の呼吸がよいだけでなく、脳が活性化されたり、体力が高まったりします。からだに活力があふれ、気持ち元気になると、生活に積極性が出たり、表情も豊かになります。

高齢になると、歯や歯肉のトラブルばかりではなく、嚥下機能の低下や唾液の減少など、お口のはたらきにもトラブルが起こります。高齢者のお口のトラブルから、誤嚥性肺炎(ごえんせはいえん)や口腔乾燥症(ドライマウス)にかかりやすくなるので、十分に気をつけましょう。

<<予防のポイント>>

- かむ回数を増やして唾液分泌を促進する
- こまめに水分補給をする
- うがいの回数を増やす
- 室内の温度・湿度の気をつける



参照: 日本口腔保健協会 高齢者お口の健康
URL: https://jfohp.or.jp/okuchikenko_senior/

問題の答えは裏面の下にあります。

令和七年一月句座 すみれ句会

ことごとと小ちさき土鍋どなべや齋粥なすながゆ

野上マチ子

驚おどろきぬ孫まじにもらいしお年玉としだま

平田 和子

庭にわの隅すみ白寒菊しろかんぎくの楚々そそとして

平嶋 幸子

初詣はつもうで八十路やそじの夫婦手めおとてを繋つなぎ

原口 孝子

お年玉としだま受うくる十五じゅうごの大きおおな手て

花田ムツ子

アンビシヤス桂川東小学校 みんなの句

マスクはねよぼうになるよコロナのね

一年 足立 なゆ

雪ゆきだるままるく大きくかわいいな

二年 永水 ここな

冬休ふゆやすみみしゆくだい多おほいたのしいな

二年 中村 温

お年玉としだまらいねんまでのおたのしみ

二年 松尾 綾士

初はつもうでおみくじひいて大吉だいきちだ

三年 中園 ひかり



お年玉としだまうれしかったよありがとう

三年 谷口 月陽

おもちはねもちもちしてておいしいな

三年 まつおか しほ

あつあつのおでんの大根だいこんおいしいよ

三年 隅坂 梨乃愛

雪ゆきだるま天気てんきになったらとけるよね

四年 中居 葉菜

お年玉としだま両手りょうてでいただくありがとう

四年 田原 美桜

スケートはすべってころんでさいあくだ

四年 石丸 りらん

雪ゆきだるま目鼻めびしをつけてかわいいな

四年 横山 由奈

お年玉としだま何がなにいいかな迷まよってる

四年 小長光 祈心

お年玉としだまたくさんもらって買物かひものに

五年 山口 いろは

おもちはね焼やいて食べるよよくのびる

五年 吉原 あやな

お年玉としだま好きな物もの買かい楽しいな

五年 高瀬 和

雪ゆきだるま大きおおくなると冷ひやたいよ

六年 城谷 きせき

当番医案内 ※変更の可能性があるので詳しくは当日の新聞でご確認ください。また他にも当番医があります。

曜日	病院名	所在地	電話番号
2月16日(日)	宮嶋医院	飯塚市忠隈	22-1477
2月23日(祝)	田中耳鼻咽喉科医院	飯塚市飯塚	29-8474
2月24日(振替)	青山医院	飯塚市高田	22-6328
3月 2日(日)	麻生耳鼻咽喉科クリニック	飯塚市堀池	28-1122
3月9日(日)	あおやぎ内科クリニック	飯塚市大分	72-3230

表紙の解答

日 + 7 = 7

4 - 1 = 3

『風のたより』は、赤い羽根共同募金の配分金により作成されています。今後も赤い羽根共同募金にご協力をお願いします。