

な か づ ま

中妻地区生活応援センターだより/中妻公民館だより 令和2年11月号

【編集・発行】中妻地区生活応援センター 【発行責任者】所長(公民館長) 正木 浩二

【住所】〒026-0041 釜石市上中島町2丁目6番36号 【電話】0193-23-5541 23-5543

「日本海溝沿いの最大クラスの津波による浸水想定について」の資料を配布しています！

10月5日(月)の住民説明会(対象:千鳥町、中妻町、八雲町)及び10月27日(火)の市政懇談会において、日本海溝沿いの最大クラスの津波による浸水想定についての説明がありました。

東日本大震災前の地震・津波対策、地震・津波対策の見直し、最大クラスの地震モデルの検討、津波浸水想定公表の経過を経て、津波浸水想定(①防波堤が機能した場合、②防波堤が機能しなかった場合)についての説明となりました。

①防波堤が機能した場合(津波で防波堤は壊れない)では、中妻エリアにおいての浸水想定はないものの、②防波堤が機能しなかった場合(津波が越流した段階で防波堤が破壊される)では、中妻エリアも浸水が想定されるという内容でした。

説明を聞くことができなかつた方々のために、先の住民説明会、市政懇談会でお配りした資料は、釜石市のホームページに掲載しているほか、中妻地区生活応援センターで配布しています。皆様に是非確認いただきたく、ご案内いたします。



●11月の市政懇談会の予定

- ・日時:11月2日(月)18:00~ 会場:チームスマイル・釜石PIT
- ・日時:11月6日(金)18:00~ 会場:唐丹小・中学校体育館
- ・日時:11月9日(月)18:00~ 会場:釜石・大槌地域産業育成センター

がん検診の日程のお知らせ！

検診名	日にち	会場	受付時間
胃がん検診	11月4日(水)	中妻地区生活応援センター	7:00~9:00
肺がん(結核)検診	11月14日(土)		9:00~11:00、13:30~15:30

がん検診の追加申込みのお知らせ！

令和2年3月31日までに申込みできなかった方は、ぜひお申し込みください。

検診名	申込期間	対象者
肺がん(結核)検診	11月2日(月)~13日(金)	40歳以上の方(令和3年3月31日時点)
乳がん検診	11月24日(火)~12月11日(金)	40歳以上の女性(令和3年3月31日時点)

●申込先:市健康推進課(22-0179) 8:30~17:15(土・日・祝日を除く)

11月30日(月)は、国民健康保険税第5期の納期限です。



11月のサロン情報(会場:中妻公民館)

※「マスクの着用」と「自宅での検温」をお願いします。

★かるっと運動楽しも会 (今月は2回開催)

①日時: 11月2日(月)10:00~11:00

②日時: 11月26日(木)10:00~11:00

※スポーツレク(ポッチャ)を行います

■かるっと運動ウォーキング

日時: 11月4日(水)10:00~12:00

※大渡川河川敷を經由し、イオン付近までお散歩です

▲三遊亭楽大の落語会(落語による心の復興事業)

日時: 11月12日(木)13:30~14:30

※笑いで元気に!三遊亭楽大の落語会

★ほっこり体操楽しも会

日時: 11月18日(水)13:00~14:00

※高齢者向けの健康ストレッチ体操です

●かるっと音楽楽しも会

日時: 11月28日(土)13:00~13:45

※大槌のキッズコーラス“あぐどまめ”のコンサートです

●手芸教室

日時: 11月2日(月)13:00~15:00

※ちりめんの吊るし飾りを作ります

※材料費500円をご持参ください

▲地域サロン「よったんせ」

日時: 11月10日(火)13:30~15:00

※ゆったりした時間を一緒に過ごしましょう

★スマイル健康サロン

日時: 11月17日(火)13:00~15:00

※認知症予防講話ともの忘れに関する相談会

■健康いきいき講座(はまゆり会と一緒の企画)

日時: 11月27日(金)

11:00~11:40(講座)

11:40~13:00(昼食会)※

※県立釜石病院の方を講師に、「MRI検査でわかることは?」についてのお話(予定)

※昼食会は、申し込みが必要です



作品展(11/2(月)から11(水)まで)を開催します!

自主活動や公民館活動で作成した方々の作品を中妻公民館に展示します。

芸術の秋!手芸作品、編み物、絵画等、日頃の成果をご覧ください。



おうちでフレイル予防(口腔編)!!

◎オーラルフレイルとは?

噛めない⇔柔らかいものを食べる⇔噛む機能の低下 という悪循環によりお口の機能が低下することをオーラルフレイルといい、お口が衰えることにより栄養状態が悪くなってしまい全身の衰えにつながってしまいます。予防のため、次のポイントに取り組んでみましょう!

◎ポイント1(基本は歯みがきです!~歯みがきは感染予防にも効果的~)

特に睡眠中は細菌が繁殖しやすいため、寝る前は念入りに丁寧に磨きましょう。歯間ブラシやデンタルフロスなども活用しましょう。

◎ポイント2(食事です!)

食材は、繊維質が多いもの、歯応えのあるものをなるべく選びましょう。背筋を伸ばし良い姿勢で、ゆっくり噛んで食べましょう。

◎ポイント3(日常生活で!)

口の周りの筋肉を使うため、会話(今は電話等で)や歌、口を使う楽器(笛、ハーモニカなど)の演奏もおすすめです。

★毎日食べる食事を美味しく、安全に食べ、免疫力を高めましょう★

《誤嚥(ごえん)を防ぎ、飲み込みやすくする

「舌体操」!取り組んでみませんか》

・口を大きく開けて、舌を「べーっ」とできるだけ長く出します。

①舌を上下にだす(3回)、

②左右に動かす(3回)、

③唇をゆっくりなめる(左回り→右回り)、

④舌打ちをする(舌をならす)

