



高齢者 チャーガンジャー だより



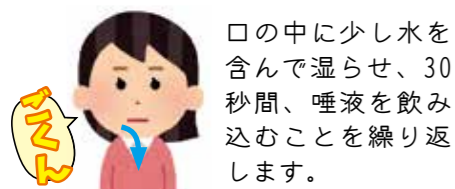
【お問合せ】 介護長寿課 地域支援係 ☎973-5112

のど・口を鍛えて「飲み込む力」をつけましょう！

加齢に伴い、「飲み込む力」が衰えてくると、食べ物が誤って気管に入りやすくなります（誤嚥）。気管に食べ物が入ってしまうと、そこから肺で炎症を起こし、「誤嚥性肺炎」になる危険性が高まります。また、飲み込む力が弱まると、食べ物を詰まらせて、窒息する危険性も高まります。

安全に、美味しく食べ続けるためにも、「飲み込む力」をつけましょう。

《30秒チャレンジ》 「飲み込む力」をチェック



口の中に少し水を含んで湿らせ、30秒間、唾液を飲み込むことを繰り返します。

- 【3回以上】
飲み込む力は、正常範囲と言えます。
- 【3回未満】
飲み込む力が弱まっている可能性があります。

《お口の健康》 「飲み込む力」を強くしよう



おでこ体操

- ①おでこに手のひらをあてながら、おへそをのぞき込みます。
- ②おでこ手のひらに、力を入れて、5秒間押し合います。



あごの引き上げ体操

- ①両手の親指であごの下を押し上げながら、下を向きます。
- ②5秒間、あごと親指に力を入れて押し合います。

どちらの体操も、のどぼとけが上にあがることを意識しておこなってみましょう。

令和4年度うるま市一般介護予防事業 げんきづくり支援事業追加募集のご案内

7月より
受講開始

現在おこなっている「げんきづくり支援事業」、実施会場が新たに2ヶ所追加となりましたので、下記の日程で募集をおこないます。

追加になった会場		曜日	時間	定員
昆布公民館	ホール	毎週木曜日	午後2時～3時30分	15名
上江洲公民館	ホール	毎週火曜日	午前10時～11時30分	20名

対象者 市内在住の、おおむね65歳以上で運動制限のない方

申し込み先 介護長寿課地域支援係 ☎973-5112

申し込み期間 6月13日(月)～17日(金) 午前9時～午後5時

- ※電話によるお申し込みが必要です。一人一会場の申し込みとなります。
- ※申し込み多数の場合は抽選とし、令和3年度教室に参加されていない方を優先に抽選を行います。
- ※抽選の結果、参加いただける方へ教室開始前に決定通知書を郵送いたします。（抽選に漏れた方への通知はありません。）



としょかんだより

中央図書館 ☎974-1112
石川図書館 ☎964-5166
勝連図書館 ☎978-4321

今月のおすすめ

Let's家キャン!!

『ベランピングスタイルブック』

辰巳出版



最近流行りのベランダアウトドアの「ベランピング」。ベランダを物干しや荷物置き場に使うだけではもったいない。暮らしの中にあるアウトドア空間を気軽に楽しんでみませんか？

人気のおしゃれアイテムや、簡単なDIYでいつものベランダを快適な非日常を楽しむスペースにする方法を紹介しています。
(一般書)所蔵館 中央

『家キャンはじめました。』

尚椋子 著/エイアンドエフ



家のリビングや庭で、テントを広げたりハンモックにゆらしてみたり、おうちをまるごとキャンプ場のように楽しめる一冊です。サツと準備が出来て移動時間もなし。家とキャンプのいいとこどりを漫画で紹介しています。普段の生活でも使いやすいキャンプギアやキャンパーならではのちょっとしたアイデアや豆知識もおすすめです。
(一般書)所蔵館 石川

『おうちでキャンプ with キッズ』

JTBパブリッシング



小さな子どもがいるからキャンプ場にでかけるのはちょっと心配。そんな家族に安心してアウトドア気分が楽しめる情報が満載。

子どもと一緒にキャンプご飯を作ったり、百貨グッズを活用したおもちゃや工作にチャレンジしたり、家族みんなが夢中になることまちがいない。おうちキャンプのQ&Aで疑問も解消です。
(一般書)所蔵館 勝連

慰霊の日特別行事

企画展示「未来へつなぐ平和への道しるべ」

期間：6月17日(金)～6月30日(木)
場所：石川図書館

おはなし会「～絵本から平和を伝える～」

日時：6月18日(土) 午前10時30分～
講師：すだち
場所：中央図書館

先着
10名

大人の工作教室

「本のブックカバーフィルム貼り体験」

日時：6月30日(木)
①午後2時～ ②午後2時30分～
③午後3時～ ④午後3時30分～

参加費
無料

場所：勝連図書館
対象：市内在住の方(定員各時間1名・先着順)
受付：6月17日(金) 午前10時～
※お問い合わせは各図書館へおねがいします。

行事案内(6月中旬～7月初旬)

	行事	日時	サークル名等
中央	おはなし会	6月11日(土) 午後3時～	図書館スタッフ
	おはなし会	7月9日(土) 午後3時～	図書館スタッフ
石川	おはなしワールド	6月18日(土) 午前10時30分～	コスモスの会
	Let's go としょかん	7月2日(土) 午前10時30分～	サークルピピ
勝連	おはなしパラダイス	6月11日(土) 午前10時30分～	すまいるー
	おはなしパラダイス	7月9日(土) 午前10時30分～	ラビット
	おはなし会	毎週金曜日 午前10時30分～	ラビット

図書館カレンダー 6月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

赤色は休館日です。

電子図書館受付中

Webから申し込みができます。



うるま市立電子図書館で検索

☆借りた資料は、中央館・石川館・勝連館、どの図書館でも返却できます。☆図書館にない本は、リクエストすることができます。