



4月 高勢地域だより



令和5年4月号 発行:高勢地域協議会 電話:43-1040 Eメール:takasekyougikai@gmail.com

第41回高勢まつり開催

令和5年3月12日(日)

今年、平成31年(令和元年)を最後にコロナ禍や公民館改修工事などで中止になっていた高勢まつりを4年ぶりに開催しました。「楽しい高勢・やさしい高勢・住みよい高勢」のスローガンの下、久しぶりの高勢まつりに皆さんが来て下さるか心配しながら準備をしました。まつりの当日、地区の皆さんが楽しみにして下さっていたようで、沢山の皆さんが来て下さり、久しぶりに会う事が出来、いろいろな話に花が咲き楽しい一日になりました。

《開催準備に協力下さった皆様、ありがとうございました。》



出展ありがとうございました。
一部、ご紹介します。



けんこう 高勢健康教室「目指そう！健ロライフ」開催！！

令和5年2月21日(火)に健康教室を開催しました。鳥取県中部歯科医師会 歯科衛生士 井手添裕美氏をお迎えして「しっかり噛んで美味しく食べられるお口づくり」の講演をしていただきました。お口は全身の健康の入口です。お口が衰えると色々な機能低下につながって行き、例えば唾液が減るとゴクンがしにくくなり誤嚥性肺炎に、噛む力が衰えると物が食べにくくなり栄養が取れなくなるなど、お口の健口は全身の健康につながっていると教えていただきました。そして筋肉も使わないと落ちていくので、うがいをする事によって分かる事もあります。『ブクブク出来るけどガラガラ出来ないでドライマウスの初期かも？』『ブクブクもガラガラも出来ないのでゴクンと飲み込む力が衰えているかも？』との事です。そこで、唇と舌をしっかり使って「ぱんだのたからばこ」と口を動かすと衰え対策に効果があるそうです。口腔ケアでは、歯磨きをする事で細菌やウイルスの侵入を防ぐ事が出来るそうです。歯ブラシは基本的にはえんぴつ持ちで場所によってもちかえると良いそうです。力加減は毛先が広がらないように「やさしく・かるく・小刻みにちいさく!ちいさく!!動かす」のが良いそうです。口の健康は、体の健康につながります。『よく咬みよく笑う よく話す ほがらかに』いつまでも「健口」でいましょう。と分かりやすく一人一人に実演もして下さった講演会になりました。



春のプランター花苗配布

配布時間：令和5年4月16日(日)
午前8時45分から
配布場所：高勢公民館
危険箇所巡回パトロール(生活環境部会)
みなさまよろしくお願ひします。



4月行事予定

4月16日(日) プランター花苗配布
危険箇所巡回パトロール
4月26日(水) 総務部会・三朝町区長会
4月中旬 公民館部会
※ 関係者には、後日連絡します。

高勢地域協議会

- ★高勢公民館を利用する場合は、事前申し込みが必要です。
お名前と連絡先を必ずお知らせください。
- ★利用後は、清掃・戸締りをお願いします。ゴミは、持ち帰りをお願いします。
- ★事務局滞在時間 平日 月～金曜日 午前9時～12時 (事務局 矢城)
※都合により変更になる場合があります。
- ★電話 43-1040 メール takasekyougikai@gmail.com
- ★お急ぎの場合は【役場企画健康課：電話 43-3506】