



シニアのひろば



田原市ご当地体操DVDをつくりました！

田原市では、市内各地の名所、祭りや文化、方言などを取り入れたオリジナルのご当地体操を作りました。

この体操は、地域住民の健康の維持や、運動不足解消、生活習慣予防、高齢者の転倒予防などのため、市が体操教室などの講師として活動している愛知県健康づくりリーダー田原支部の皆さんと一緒に作成しました。

DVDの貸し出しや動画配信を行いますので、ご自宅やサロンなどでぜひご利用ください。

【貸出場所】

高齢福祉課窓口

【貸出可能期間】

1週間程度

※サロンなどで定期的
に使用したい場合は
ご相談ください。



キャベズウと一緒に体操しようキャベ☆



【動画配信】

ご当地体操は、YouTubeで随時配信します。

「広報たはらチャンネル」か、下記QRコードから視聴できます。



▲市HP(ご当地体操をはじめよう!)

唾液を増やす「唾液腺マッサージ」でお口を健康に！

お口には、悪い菌や乾燥から守るために唾液を出す機能が備わっていますが、年齢を重ねるにつれて唾液が出にくくなります。唾液腺マッサージで口の中から健康を保ちましょう。

唾液腺マッサージ

じかせん 耳下腺のマッサージ



人差し指から小指までの4本の指を頬にあて、上の奥歯あたりを後ろから前へ向かって回す。(10回)

がっかせん 顎下腺のマッサージ



親指を顎の骨の内側の柔らかい部分にあて、耳の下から顎の下まで5カ所くらいを順番に押す。(各5回ずつ)

じかせん 耳下腺のマッサージ



両手の親指をそろえ、顎の真下から(各5回ずつ)手を突き上げるようにグーッと押す。(10回)

認知症よろず相談の日



7月の開催予定です。認知症に関することなどご相談ください。相談日に都合の悪い方は、高齢福祉課までお問い合わせください。

日時	内容	場所	連絡先
7/13(木) 13:30~	認知症介護者の集い	田原福寿園	福寿園 ☎27-0882
お休みの日	花より団子茶屋	あつみライフランド	高齢福祉課 ☎23-3217
7/18(火) 14:00~	ほっこり茶縁	田原中部市民館	あつみの郷 ☎22-6784

▼高齢福祉課長寿介護係

☎ 23 3217