

新しい 認知症予防教室 「nicori(にこり😊)」開講します！

認知機能低下を予防するため、記憶力や判断力を鍛える様々なトレーニングに取り組みます。認知症予防は楽しくないと効果がありません。「nicori(にこり😊)」は参加者の皆さんで笑いながら楽しく認知症予防に取り組む教室です。ぜひお気軽にご参加ください。

対象者 町内在住・在勤の方すべて

場 所 東栄ひだまりプラザ 運動指導室ほか

日 程 7月～9月の間の6回(第1・3木曜日)
13時30分～15時(1回90分)
★詳細は右表を確認してください

定 員 20名程度

参加費 無料

申込み 福祉課(☎76-1815)までお電話でお申し込みください。ご不明な点等ありましたらお気軽にお問い合わせください。



	日 程	テーマ
第1回	7月3日	認知症予防を始めよう！ (NCGG-FAT省略版)
第2回	7月17日	リズムにのって アクティブブレイン！
第3回	8月7日	耳の聴こえ大丈夫？
第4回	8月21日	お食事ゲーム♪
第5回	9月4日	笑ってトレーニング！
第6回	9月18日	nicori成果発表会

※テーマは現在の予定です。変更になる可能性がありますので承ください。



問合せ先▶福祉課 ☎76-1815

令和7・8年度正副区長名簿

役 職	氏 名	地 区
御殿区長	中野 雅己	中設楽
御殿副区長	金澤 政弘	中設楽
御殿副区長	筒井 吉人	月
本郷区長	村上 一久	本郷
本郷副区長	齊藤 毅	本郷
下川区長	伊藤 光男	市場
下川副区長	伊藤 孝	下田
下川副区長	木下 良一	川角
園区長	和合 博之	足込
園副区長	藤原 光晃	御園
園副区長	大野 肇	東園目
園副区長	伊藤 重夫	西園目
三輪区長	平畑 正孝	三輪
三輪副区長	原田 安生	三輪
振草区長	伊藤 知幸	小林
振草副区長	加藤 文一	上栗代
振草副区長	原田 力	下栗代
振草副区長	伊藤 明博	古戸

会 長
… 村上 一久
副会長
… 平畑 正孝



健康づくりはお口から

○5月から6月はたばこと歯に関する健康週間

5月31日は「世界禁煙デー」そしてこの日から始まる1週間を厚生労働省では「禁煙週間」としています。また6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」としており、それぞれたばこや歯と口の健康に関する正しい知識の普及や禁煙や歯磨きについての呼びかけなどの啓発を行います。

○喫煙は歯周病のリスクを高める

たばこに含まれるニコチンなどの毒素は歯周組織を破壊し、間接的にも免疫力を弱め、歯周ポケットに菌の繁殖しやすい環境を作るなど、歯周病が進行して歯が抜けてしまうリスクを高めます。国立がん研究センターの研究では、たばこを吸う人は吸わない人に比べて自分の歯を失うリスクが高いことがわかっています。

○セルフケア方法を身につける良い機会

たばこに関する疾患のうち歯や歯肉の症状は直接本人の目で確認できます。毎日の歯磨きやデンタルフロスの使用でご自身の歯がどのような状態なのか見てみましょう。非喫煙者でも、喫煙者のたばこの煙を吸う(受動喫煙)ことによって歯周病のリスクが高まる可能性があります。

大人も子どもも高齢の方も、たばこの煙に害されず、おいしく食べられる歯とお口の健康を維持しましょう。



参考：国立がん研究センターがん対策研究所より

問合せ先▶福祉課 ☎76-1815