

こんにちは！

東栄町地域包括支援センターです

くお口の体操やってみよう！第3弾

暑い季節、どのようにお過ごしですか？

食欲が落ちてしまったり、夏バテ・熱中症に気をつけないといけませんね。

やはり、水分補給と栄養をしっかりと摂ることが大切です。栄養を摂る為には、しっかり噛んで、飲み込む力を維持していくことが、重要です。その為に、今回は舌のパワーをつける体操を紹介します。無理のない範囲で行ってくださいね。

効果としては、「誤嚥」や「むせ」などの症状改善につながります。

舌のトレーニング

- ①舌で下あごの先を触るつもりで伸ばす。
- ②舌で鼻のあたまを触るつもりで伸ばす。
- ③舌を左右にのばす。
- ④お口の周りをぐるりと舌を動かす。
- ⑤スプーンなどを使って、舌に当たて押し、その力に抵抗するように舌を上げます。
(右から、左から、前からと同様に行います)。

出典：公益社団法人 日本歯科医師会

地域おこし協力隊活動報告

バイクイベントがはじまりました！

東栄町観光まちづくり協会スタッフの堀尾歩見です。今回は新たに始まった『朝活カフェ』というバイクイベントについてご紹介させていただきます。

株式会社デイトナさんと観光パートナー協定を締結したことをきっかけに、ライダーさんに向けた朝活カフェがスタートしました。朝活カフェの特徴は、朝を有意義に過ごせるということ。交通量が少なく、涼しい気候で走れる朝の時間帯はライダーさんにとってもストレスフリー！実は私もバイク乗りなのですが、朝に走る奥三河の道はかなり気持ちが良いです！

東栄町では6月1日(日)、7月12日(土)に「手打ちそば処ゆばやし」と「杜ノフロントYARD307」さんにて朝活カフェを行いました。この日は朝活カフェ向けのメニューが登場し、限定ステッカーのプレゼントもありました。バイクイベントの面白いところは、とにかくつながりが増えること。1度

話せばもう「バイク仲間」。このつながりをきっかけに町内の飲食店を利用してくれる方がとても増えました。

自分の趣味でもある「バイク」でイベントを行えたこと、そしてバイクをきっかけに広がっていくつながりにとても嬉しさを感じました。まずは151号沿いの店舗で開催することで中心部への誘客につなげたいと考えています。今後もやり方を模索しながら開催していく予定です。「一緒にイベントをやりたい！」など、ご興味のある方はぜひお声がけください。



問合せ先 観光まちづくり協会

☎76・1780