



野下地区コミュニティ協議会

のした

10月号 協議会だより

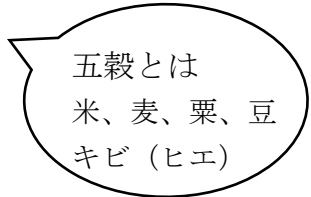
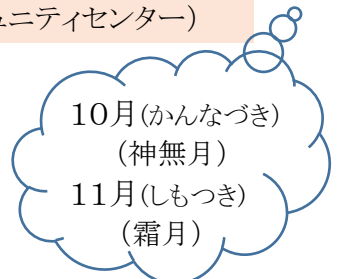
発行日：令和2年10月22日

発行者：野下地区コミュニティ協議会

TEL・FAX 0996-38-0430

これからの行事予定・季節の行事

10月28日(水)15:00～15:10	狂犬病予防注射（野下地区コミュニティセンター）
11月 2日(月)	資源物収集（自治会収集日）
11月 3日(火)	文化の日
11月 4日(水)	燃やせないごみ収集日
11月 7日(土)	立冬
11月 8日(日) 8:00～	旧野下小学校敷地周辺草払等業務委託事業
11月 8日(日)11:00～	秋の祭典（上・下野下自治会）
11月 8日(日)14:00～	野下地区グラウンド・ゴルフ大会
11月23日(月)	勤労感謝の日
12月4日(金)19:00～	第4回地区コミ運営委員会



嚥下体操を紹介します。誤嚥性肺炎の防止に、ぜひ試してください!!



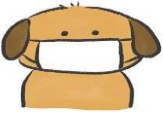
- 「パ」は、口をしっかりと閉じて発音する
- 「タ」は、舌を上あごにくっつくように発音する
- 「カ」は、のどの奥を意識して発音する
- 「ラ」は、舌をまるめるように発音する

「大きな声で」「一文字一文字」「はっきり」意識して声を出しましょう!!

「パパパパ、タタタタ、カカカカ、ララララ」を3回繰り返し発音してみましょう!!

※ 口の筋肉や舌の動きが弱まり、嚥下機能（飲み込む力）が低下し、食べ物を誤嚥してしまうことがあります。「誤嚥性肺炎」は、誤嚥により食べ物が気管に入り、肺が炎症になることが原因で起こります。「パタカラ体操」を取り入れることにより、口や舌の働きが鍛えられます。食べ物を上手く飲み込めるようになれば、誤嚥性肺炎を防ぐこともできます。

「新しい生活様式」を実践!



マスクの着用、手洗い、消毒、部屋の換気、三密（密閉、密集、密接）を避ける。引き続き、新型コロナウイルス感染症拡大防止につとめましょう。

衣類の洗濯表示は、2016年12月から国際規格に変わりました!

