

裏もご覧ください

平成30年10月26日

村民の皆様

平 谷 村
住民課

肺炎予防教室のご案内

口の中には多くの細菌があります。これが肺炎を引き起こしたり、様々な病気の原因になっていることもあります。

このように、歯と口の健康は、全身の健康と関係しています。

わかりやすいお話で、あっという間の1時間です。

皆様お誘いの上、ぜひお越しください。

1、内容 肺炎予防のおはなし

歯科衛生士さんのお話

2、日程 11月 6日(火) 10:15~11:15

3、場所 役場庁舎3階集団指導室

4、お問い合わせ 役場 保健師 48-2211 (申込みは必要ありません)

裏面にお口の体操を載せました。

口を動かすことは顔面の筋肉を動かすことになります。

誤嚥も防ぎ、美容にもよいようです。

「はるがきた」のメロディーで歌ってみましょう

① ② ③ ④ ⑤

① ま み む め も

② た ち つ て と

③ か き く け こ

④ ば び ぶ ぺ ぽ

⑤ ら り る れ ろ

「またかぱら」

1番 → 右に向かって歌います。

最後は「またかぱら」で終わります。

2番 ↓ 下に向かって歌います。(左の行から右の行に)

最後は「またかぱら」で終わります。

3番 ← 左に向かって歌います。

最後は「またかぱら」で終わります。

☆ひざ、肩、頭、ポン（手をたたく）の動きと一緒に歌ってみましょう。