



集い・学び・そして地域の輪を広げよう!!



# みくりや 御厨 令和5年 7月度 交流センターだより

磐田市御厨交流センター  
磐田市鎌田1876  
TEL32-3050 FAX32-0057  
Email: mikuriya-koryu@tiara.ocn.ne.jp

## 6月4日 環境美化統一行動の日 (通称: 空き缶拾い)

6月5日(世界環境デー)を中心とした適当な日を「環境美化行動の日」と定め、国民が環境美化に自主的かつ積極的に取り組むことを目的に平成1年に設定されました。今年もオイル缶、古タイヤ、スプレー缶、粗大ゴミなど多数あり心ないマナー違反は大変残念です。皆さん環境美化運動に、ご協力ありがとうございました。



## 6月7日 講座 食べられる口に整える～口腔ケアについて～

ゴエンセイ ①誤嚥性肺炎ってなに? (気管(空気の通り道)に細菌が入って炎症を起こした状態を言います) ②誤嚥をしないために③お口をきれいにするには、<sup>イキキ長生き</sup>について学びました。元気な「お口」が健康寿命につながります! 誤嚥性肺炎にならないためには? : 飲み込む力を低下させない、誤嚥しないよう気をつける、口の中をきれいにしておく事が大事です。パタカラ体操とは、誤嚥を防ぐための訓練方法の一つで、口・舌を鍛えることで食べる・飲み込む機能の向上を目的とします。



**パタカラ体操(毎日5~10分)**

<b>パ</b> 口唇を閉じる パ・パ・パ・パ!	<b>タ</b> 口蓋に舌先をつける タ・タ・タ・タ!
<b>カ</b> 口蓋の奥に舌の付け根付近をつける カ・カ・カ・カ!	<b>ラ</b> 巻き舌にして口蓋に押し当てる ラ・ラ・ラ・ラ!

**歯って大事!!!**

表情豊かになる	怪我しにくい
良く噛める	認知症予防

**元気なお口でイキイキ生活**

## 6月9日 子育てサロン「うさぎっ子」であいのひろば

うさぎっ子は、子育て中の親子が気軽に集まって交流できる集いの場です。いろいろな方と交流でき、子供たちも楽しそうに遊んでいるのを見ると毎回、成長する様子を見るのが喜びです。成長の記念に手形・足形を上手に押しました。



## 6月22日 高齢者サロン「なかよし会」

今回の、出前講座はマッサージ師の濱田様から「首肩こり・腰痛・膝の痛み・股関節の痛み・便秘等の対処法について教えていただきました。心や体の不調を取り除き、健康に生活するために活用して頂きたいと思います。



## 御厨地区指定緊急避難場所変更のお知らせ

- 見直しの経緯
  - ・災害の種別ごとに指定緊急避難場所が定められており、わかりづらい
  - ・土砂災害時には地区の公会堂が緊急避難場所に指定されており、開設する自治会、自主防災会の負担となっている
  - ・昨年9月の台風第15号災害時に二段階避難（土砂災害の避難から洪水害の避難）となった
- 見直しの方向性
  - ・可能な限り台風、洪水、土砂災害のいずれにも対応した公共施設を指定する
  - ・地区の公会堂は指定を外し地域の「自主避難場所」とする
- 7月から神明中学校を新指定避難場所にて運用開始する
- ・土砂災害避難場所の新貝公会堂は見直し対象に該当します

## 七夕・花火教室の夕べ開催（主催：地域福祉部会）

第11回「七夕・花火教室」の夕べを開催します。子どもも大人も皆さん奮ってご参加ください。短冊に願いごとを書いたり、スーパーボールすくいをしたり、ヨーヨーつりをしたり、みんなで花火を楽しんだりと愉快で楽しい時間を、みんなで過ごしませんか。

日時：令和5年7月22日（土）17：30～20：00

場所：御厨交流センター グラウンド 参加費：無料

（雨天中止・問合せは御厨交流センター 32-3050へ8：30からおねがいします）



### 7月の会議・講座・行事・その他

日	曜	行事	時間	場所
6	木	第3回御厨地区自治会役員会	19：00	御厨交流センター
6	木	第19回磐田市老連グラウンドゴルフ大会	8：30	竜洋海洋公園
9	日	文教部会 福祉グループ「暑中お見舞い」80歳以上高齢者対象	打合せ9：00	御厨交流センター
11	火	夏の交通安全県民運動 7/11～7/20（7/11一斉街頭指導）	街頭指導7：15～45	医王寺・ファミ新貝店交差点
14	金	子育てサロン『うさぎっ子』 磐田市子育て支援員	10：00～11：15	御厨交流センター
16	日	御厨老連輪投げ大会	9：00～12：00	御厨交流センター
16	日	講座 ドライフラワーで作る「小さなリース作り」	10：00～11：30	御厨交流センター
20	木	地域包括支援出張相談 ～高齢者の総合相談窓口です。～	9：30～11：30	御厨交流センター
21	金	東部小学校・神明中学校1学期終業式		東部小・神明中
22	土	福祉部会 七夕・花火教室の夕べ（子供から大人も参加自由）	17：30～20：00	御厨交流センター
27	木	高齢者サロン『なかよし会』新ゲームに挑戦	9：30	御厨交流センター
30	日	講座☆夏休み子どもチャレンジ☆「水ロケットを飛ばそう！」	9：00～12：00	御厨交流センター

### ☆夏休み子どもチャレンジ☆ 楽しい工作「クルクルレインボー」

身近な材料を使って、遊べるおもちゃを作ります。キラキラ☆クルクル♪出来上がったならみんなで楽しく遊んでみましょう！

日時：8月3日（木）10：00～11：30  
対象：小学生（3年生以下は保護者同伴）  
定員：15人～20人 費用：100円  
持ち物：はさみ



申込み：7月6日（木）8：30～ 御厨交流センター

### 8月講座のご案内

#### ☆夏休み親子クッキング☆

「ファーストフードを作ってテイクアウトしよう！」

親子で楽しくファーストフードを作ります。テイクアウトしてお気に入りの場所で仲良くランチしましょう！お店のより美味しいかも♪

日時：8月5日（土）10：00～11：30  
対象：小学生と保護者 定員：4組（8人）  
費用：一組1,000円（受講料100円・材料費900円）  
持ち物：エプロン、三角巾、筆記用具



申込み：7月8日（土）8：30～ 御厨交流センター