

あなたの元気、応援します!!

令和3年度



# 地域みまもり支援センター出前講座

住み慣れた地域で、あなたらしく元気な生活を続けていただくための健康づくりや介護予防の講座を保健師・歯科衛生士・栄養士・保育士等が行います！内容等ご要望に応じますので、ぜひご活用ください。

◇対象：区内の各種団体

(町内会・自治会、老人会、体操グループ、サロン、PTA、子育てグループなどの団体)

◇会場：指定の会場に伺います

◇日時：要相談

\* 日時によっては、ご希望に添えない場合もありますので、ご了承ください

◇費用：無料

◇申込方法：電話でご連絡ください

◇その他：コースの内容以外でもご要望がありましたらご相談ください。

下記の所要時間は目安です。



ちょっと話を  
聞いてみよう♪

## ～はじめよう！みんな元気なまちづくり～

### 健康①

【お話】(30分)

#### 健康でいるために大切なこと

いつまでも健康でいるために大切なこと、生活習慣病について、健診やがん検診・がん予防のことなどについてお話します。

### 健康②

【体験・お話】(30～60分)

#### 楽しく体を動かして認知症予防！

頭と体を動かして、みんなで楽しく認知機能低下を抑えられる方法について、体験してみませんか。

### 健康③

【体験・お話】(30～60分)

#### 健康体操で健康寿命を延ばそう！

日頃から、気軽にできる体操を取り入れてみませんか。高齢者向けだけでなく、子ども向けの体操もあります。

### その他

【お話】(要相談)

#### わがまちの地域力を見よう

周りの方と地域について、話し合うきっかけづくりや地域活動を始めるにあたって、問題意識の共有に役立つ、地域自己診断ツール「ちいきのちからシート」を活用してみませんか。

◇申込先：麻生区役所地域みまもり支援センター 地域支援課

電話 044-965-5157

FAX 044-965-5169

裏面もご覧ください



元気のヒケツは食にあり♪  
バランスよく楽しく食べよう！

からだの元気は、健康な  
お口から♪



### 食事①

【お話】(60分)

## 私の食事は大丈夫？ バランスガイドで簡単チェック！

食事の基本は「バランスよく食べること」。食事バランスガイドで「何を」「どれだけ」食べたらいいかが簡単にわかります。  
バランスガイドで食事バランスチェック！

### 口腔①

【体験・お話】(30～60分)

## ママやパパの不安に答えます！

仕上げみがきを嫌がって大変！フッ素ってどうしてる？こんな悩みはありませんか？  
むし歯予防のポイントや仕上げみがきの方法などなど疑問・不安にお答えします。

### 食事②

【お話】(30～60分)

## 栄養足りていますか？ 食べて元気に！フレイル予防！

「年をとったら粗食でよい」と思っているあなた。その食事が栄養不足を招いているかも。低栄養を予防して、いつまでも元気でいるための食生活のヒケツをお教えいたします。

### 口腔②

【体験・お話】(30～60分)

## 毎日の歯みがき これで大丈夫？

たかが歯みがき！されど歯みがき！！  
むし歯や歯周病予防に効果的な歯みがきの方法についてお話します。  
いつまでもきれいな口元で happysmile

### 食事③

【体験・お話】(30～60分)

## うちの味噌汁って何信号？ 減塩チェックで高血圧予防！

1日分の塩分の目安ってどれくらい？おいしく減塩するコツは？  
ご希望に応じて塩分測定計でご家庭の味噌汁の味付けを測る体験もできます。

### 口腔③

【体験・お話】(30～60分)

## オーラルフレイルって何？

歯があるだけではおいしく食べられない??  
オーラルフレイルとはお口の機能低下のこと。これを見逃すと介護が必要な状態になる原因の1つとも。  
飲み込む力やお口の機能をアップして、これからも美味しく安全に食べて健康な体を維持する秘訣やお口の体操などもお伝えします。

### 防災

【お話】(30分)

## ～緊急時の為に～ 家庭用食品備蓄のすすめ

大規模災害が起こると、道路網の寸断により食料品が品薄になる恐れがあります。何をどれくらい備えたらよいのかをお話しします。

### こども

【お話】(15～60分)

## 楽しく子育て（孫育て）

子どもの発達を知り、今の時代の子育て・孫育てのポイントをお伝えしていきます。  
「子どもにとって良いこと」を知って育児力UPしましょう。

### こども

【体験・お話】(15～60分)

## 子どもと一緒にふれあい遊び

ふれあい遊びは子どもの感性を豊かにします。  
お子さんやお孫さんと一緒に楽しく遊べる発達にあったふれあい遊び等を紹介いたします。

