

京都市北歯科医師会 × 北区役所コラボ企画

お口の健康を支える強い味方！

「Happy☆キタエちゃん体操 ～口腔編～」が完成！

「食べること」や「話すこと」は、健康寿命を延ばすことにもつながります。そこで誰もが「お口の健康」を維持して、いつまでも笑顔に過ごせることを願って、この度、「Happy☆キタエちゃん体操～口腔編～」を作成しました！

なんでお口の健康が健康寿命に影響するの？

「噛む力」や「飲み込む力」など、お口の機能が低下すると食欲の低下や食の偏りのため、低栄養を招き、要介護のリスクが高まります。

～お口の健康ポイント～

★ 噛みごたえのある食品を積極的に摂る。

★ 正しい歯みがきを行い、定期的に健診を受ける。

★ 積極的にお口の体操をする。

「いつでも」「どこでも」「簡単に」

内容

口腔や顔の体操、唾液腺マッサージ、発声等。ゆっくりした動きだから取り組みやすい！

出演：大河貴久歯科医師（京都市北歯科医師会）健康づくりサポーター

入手方法

● 北区役所のホームページからダウンロード

● 窓口にてDVD、CDの貸出し

配信、貸出中！

北区健康体操 Happy☆キタエちゃん体操 ～口腔編～

DVDvideo

何事も予防が大切！

問合せ 健康長寿推進課健康長寿推進担当 ☎432-1438

北区民まちづくり提案支援事業！

上賀茂神社新春書道奉納実行委員会

「新春書道奉納」「新春子ども書初め」を開催

伝統文化の書道に親しんでもらおうと、上賀茂神社で1月3日、「新春書道奉納」、「新春子ども書初め」が開催されました。書道家・高岡亜衣様による奉納に引き続き、40名の子どもたちが思い思いの作品を書き上げました。

そしてこの度、「子ども書初め」における京都市長賞はじめ各賞の表彰式も。“個性”が光る作品、素晴らしいですね。

【受賞者】

◆京都市長賞

元町小学校3年生 楠田 絢子さん

◆京都市教育長賞

上賀茂小学校4年生 米田 侑生さん

◆上賀茂神社宮司賞

上賀茂小学校2年生 尊鉢 遥香さん

◆実行委員会賞

大宮小学校6年生 水戸 彩那さん

新春書道奉納の様子

書初めの様子

表彰式の様子

北 区

安心・安全のまちづくり

春の火災予防運動 実施中！

3/1日～3/7土

空気乾燥し、火災が発生しやすいこの季節。

昨年、北区では、たばこによる火災が発生原因別で最多となっています。とりわけ、不適切な吸い殻の後始末により、火災となるケースが増えています。

たばこ火災を防ぐために

● 布団の周りで吸わない。

● 灰皿には水を張り、確実に消す。

● 就寝前やお出かけ前に、たばこの火が消えていることを再確認。

● 寝たばこは絶対にダメ！

2/15号のクイズコーナー「いきいき北区これ知ってる？」はお休みです。次回の掲載をお楽しみに！ 1/15号の答えは「地産地消」でした。

問合せ 北消防署 ☎491・4148

キタエちゃん体操☆ひろば

～あなたの健幸は「Happy☆キタエちゃん体操」から～

申込不要 無料

「Happy☆キタエちゃん体操」をはじめとする、手軽な体操やストレッチをして、一緒に健幸になりましょう！

日 時 2月25日(火) 午前10時～11時

場 所 北区役所西庁舎2階 講堂

対 象 医師から運動制限をされていない方

持ち物 手ぬぐいまたはタオル、水分補給できるもの、動きやすい服装

問合せ 健康長寿推進課健康長寿推進担当 ☎432-1438

季節は冬から春へ

無料

船岡山で気持ちよくインターバル速歩®！

日 時 3月6日(金) 午前10時30分～正午(受付:午前10時15分～)

集合場所 京都市北いきいき市民活動センター3階 多目的ホール (体操後、船岡山公園へ移動)

内 容 ● 講話「インターバル速歩®について」

講師:京都産業大学現代社会学部健康スポーツ社会学科教授 濱野 強 氏

● 船岡山公園のインターバル速歩® コースの案内、体験 など

その後は、ヨガインストラクターのMaaya氏によるヨガを体験!

※雨天時は、北いきいき市民活動センターで実施

対 象 北区在住の方(医師から運動制限されていない方)

定 員 20名(先着順)

持ち物 上履き(多目的ホールで使用)、手ぬぐい又はタオル、水分補給できるもの、動きやすい服装

申込み 2月20日(木)～3月2日(月)までに電話又は窓口にてお申し込みください

問合せ 健康長寿推進課健康長寿推進担当 ☎432-1438

※インターバル速歩®は、NPO法人熟年体育大学リサーチセンターの登録商標です。