

# お口を健康にして体も元気に！ 「Happy☆キタエちゃん体操～口腔編～」

京都市北歯科医師会×北区役所コラボ企画

健康寿命に直結するといわれる「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目的に、作成した動画「Happy☆キタエちゃん体操～口腔編～」。

より多くの皆さんに気軽に親しんでいただくため、この度、体操の内容をわかりやすいパンフレットにしました。

口腔機能を維持向上し、おいしく食べて健康に過ごしましょう！

パンフレットは、窓口で配布しています。

問合せ 健康長寿推進課健康長寿推進担当  
☎432-1438

■動画は、北区役所ホームページからご覧いただけます

窓口で貸出し中！



# インターバル速歩マスター 活躍中！

60名  
(令和2年4月時点)

「インターバル速歩マスターってどんなことをしているの?」。そんな疑問にお答えするため、速歩マスターの活動通信を作成しました。ぜひ、ご覧ください！

## ◆インターバル速歩®とは

ゆっくり歩き(通常歩行:3分)とさっさか歩き(速歩:3分)を組み合わせたトレーニング方法。1日速歩を15分、週4日以上を5箇月間継続することで、筋力・持久力の向上や生活習慣病リスクの改善に大きな効果が！

\*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。

問合せ 健康長寿推進課健康長寿推進担当 ☎432-1438

窓口で配布中！



# ご存じですか?地域の身近な相談相手

民生児童委員や老人福祉員は、生活の困りごとを抱える方や一人暮らしの高齢者の身近な相談相手です。一人で悩まず、お気軽にご相談を。守秘義務により、プライバシーは守られます。各地域の委員については、お問い合わせください。 問合せ 健康長寿推進課地域支援担当 ☎432-1306



## ～こんにちは！紫竹民生児童委員協議会です～

紫竹社会福祉協議会や紫竹老人福祉員と協力し、次の活動をしています。

ぜひご参加ください！

### ◆健康すこやか学級「ほっとホットふれあいサロン」

月1回実施(毎月10日前後)。健康や防犯に関する情報提供、歌う会や体操教室、食事会など様々な催しを開催。

### ◆子育ておしゃべりクラブ「バンブー」

年3回実施。紫竹児童館や子育てに関する専門職の方と連携。0～3歳児とその保護者の方を対象に、参加者同士の交流、子育てに役立つ情報のお知らせや個別のご相談にも応じています。



◆子育ておしゃべりクラブ「バンブー」の様子

### ◆認知症サポーター養成講座

年1回実施。町内会長さん向けに実施。紫竹学区全体に認知症の方へのサポートの輪を広げています。

## 北区社会福祉協議会

# 「第4期北区地域福祉活動計画」 を策定！

「人にやさしい 人がやさしい 北区の福祉のまちづくり」を基本目標に、市・区・学区社会福祉協議会の連携による地域福祉活動を推進します。

市・区・学区社協の協働による地域福祉活動の推進をベースに「つながりのある地域づくりに向けた、学びあう、ふれあう、支え合う活動の推進」や「地域と福祉事業所との連携の推進」といった9の実施計画を掲げる内容。北区社協ホームページからご覧いただけます。

問合せ 北区社会福祉協議会 ☎441-1900

## こんにちは 北部土木事務所です

# 道路陥没にご注意を

北部土木事務所では、皆さんが安心安全に道路を通ることができるよう、道路の維持補修に努めています。特に、道路の陥没は、そのままにしておく大きな事故につながるため、発見した場合は緊急修繕を行っています。

道路にくぼみや穴を発見された場合は、陥没の恐れがありますので、至急ご連絡ください。



写真のような穴は、道路陥没のため、危険です！急ぎご連絡を！



## 私道整備助成制度

私道の舗装新設・補修の際は、標準工事費の75%を助成(舗装工事に伴う排水施設(L型街渠)の新設・補修を含む)。助成には、条件がありますので、詳細は、土木事務所・区役所で配布の手引きをご覧いただき、お問い合わせください。

申込期間 令和2年5月15日(金)～令和3年3月15日(月)

問合せ 北部土木事務所 ☎492-3111

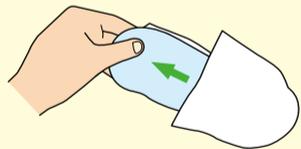
# マスクの作り方

立体マスク  
(大人の女性サイズ)

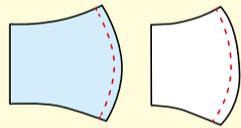
\*男性・子どもサイズは、顔の大きさに合わせて型紙を調整してください。



① 表布と裏布を型紙に合わせて左右対称になるようにカットする。  
\*型紙は左右に裏返して、1枚ずつカットして使ってください。



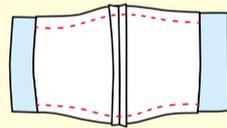
④ 横から手を入れ、表に返す。



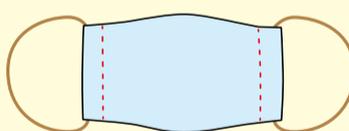
② 表布同士と裏布同士を、それぞれ表になる側を内側にしてカーブの部分で縫い合わせる(ぬいしろ0.5cm)。



⑤ ゴムひもの通し口を作るために、両端をそれぞれ裏側に1cm折り、更に1.5cm折って縫う。



③ 表布と裏布を表になる側を内側にして上下それぞれを縫い合わせる(ぬいしろ0.5cm)。



⑥ ゴムひもを通して、完成。

\*生地は、ガーゼのほか、手ぬぐいなどでも代用できます。  
\*このマスクは、ウイルスへの予防効果等を保証するものではありません。

マスクの型紙は1面に掲載