



## 地域発ニュース！ いきいき百歳体操 ～洋野町の動き～

いきいき百歳体操！みなさん元気に活動しています♪



体操いなほの会



まるカフェ



いきいき住吉

ベニ百歳体操会



とちの木の家



いきいき体操つばさ会



いきいき百歳体操の現場から  
うれしい声が届いています



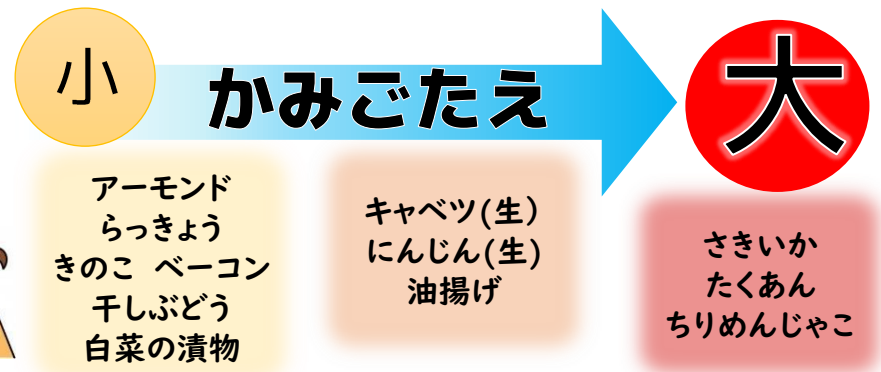
- ・畑仕事が楽にできるようになりました♪
- ・参加者同士で話をするのが楽しい♪
- ・持病があるが体調維持のために参加しています。  
おかげで体調は良いです。
- ・情報交換の場になっています。
- ・体操を少し休んだら疲れやすくなりました…  
継続が大事だと実感しました。

かがやき体操会

# か 噛むって大事! 大切! ~お口の筋力が**食べる力**を支えています~

毎日を元気に過ごすためには、十分に栄養をとる必要があります。栄養をとるには、かむ力が必要。かむためには健康な歯が必要。脳にも刺激を与えることで血流が増え、働きが活性になります。その動作を支えているのは、唇・頬・舌の筋肉の強さと動きです。かむ回数を増やして、よくかんで食べることを続けていくことが大切です!

**噛む回数を増やすためのオススメ食材を紹介します。**おかずの具材に混ぜ込むことで自然と噛む回数を増やすことを期待できます♪おいしさもアップしますよ♪



口に入れる量を半分もしくは少なくすると噛む回数が増えることで、早食いの予防・改善につながります。

## ちよつとだけ

# 脳トレタイム

おんどく **音読をしましょう!**

早く読むのではなく、きちんとしっかりと口を動かして声を出してみましょう♪

北原白秋「五十音の歌」で発声しよう



あめんぼ あかいな あいうえお  
かきのき くりのき かきくけこ  
ささげに すをかけ さしすせそ  
たちましょ らっぱで たちつてと  
なめくじ のろのろ なにぬねの

はとぽっぽ ほろほろ はひふへほ  
まいまい ねじまき まみむめも  
やきぐり ゆでぐり やいゆえよ  
らいちょうは さむかろ らりるれろ  
わいわい わっしょい わめうゑを

## 新規グループ募集中

身近な地域で「いきいき百歳体操」をスタートしたいグループを募集しています。3人以上の少人数ではじめることができます。体操で使用する DVD プレーヤーとオモリは無料で貸し出しをしています。体験をご希望の方は、お気軽にお問合せください! 慣れるまで指導いたします。

申し込み先: NPO法人エンパワメント輝き ☎ 0194-66-8321



※「いきいき百歳体操」を6ヶ月間つづけたグループには、「いきいき百歳体操スペシャル版」と、食べる力やのみこむ力をつけるための「かみかみ百歳体操」をおすすめします。

「かいごよぼうにイイコトしんぶん」は、洋野町地域包括支援センターから委託を受け、NPO法人エンパワメント輝きが作成・発行しております。