

内容	日にち		場所		開催時間
介護予防教室	17、24、31 日（金）		すこやか青プラザ 3 階		9:30 ～ 11:30
	16、23、30 日（木）		福島保健センター		9:30 ～ 11:30
	16、23、30 日（木）		鷹島公民館		13:30 ～ 15:00
すっきり元気教室	毎週水曜日（1 日を除く）		すこやか青プラザ 3 階		9:30 ～ 11:00
	毎週水曜日（1 日を除く）		福島保健センター		
	毎週木曜日（2 日を除く）		ふくふく 2011		
	毎週木曜日（2 日を除く）		鷹島公民館		
内容	日にち	場所	日にち	場所	開催時間
高齢者健康教室（鷹島）	2 日（木）	殿ノ浦公民館			13:30 ～ 15:00

ま
ち
の
話
題

知
つ
と
び

ま
つ
う
ら
マ
ル
シ
エ

暮
ら
し
の
掲
示
板

連
載
コ
ー
ナ
ー

戸
籍
だ
よ
り

発見

けんこうの
たね



今月の
たね

健康づくりのキーワード「オーラルフレイル」

☑オーラルフレイル自己チェック
該当2つ以上でオーラルフレイル

- ☐ 歯の本数が19本以内
- ☐ 半年前と比べて固いものが食べにくくなった
- ☐ お茶や汁物などでむせることがある
- ☐ 口の渇きが気になる
- ☐ 普段の会話で、言葉をはっきりと発音できない

オーラルフレイル対策の口腔体操▼



今月の隊長
鈴立保健師



オーラルフレイルとは？

高齢になると、噛めない、飲み込めない、むせる、滑舌が悪くなる、口腔乾燥などの口腔機能の低下症状が多く見られることです。

予防のポイント

- セルフケア：歯ブラシ以外に、歯間ブラシやデンタルフロス、糸付きようじなどを使いましょう。
- 定期的に歯科健診を受けましょう。
- お口の体操：食べ物をかんだり、飲み込んだりするための筋力が衰えないようにするためには、顔や上半身の体操をすることが有効です。

お口の体操と唾液腺マッサージ

パタカラ体操：「パパパパ…」「タタタタ…」と各発音を2セット行う。

唾液腺マッサージ：指数本を耳の前（上の奥歯付近）にあて10回ほど円を描くようにマッサージする。



無料駐車場完備!!

ボートレース大村のレースを中心に
SGレースや全国各地のレースも発売!



ボートレース
チケットショップ 松浦



【公式HP】

BTS松浦



ボートレース大村



松浦市今福町滑栄免265 TEL 0956-74-1410

各種相談、イベントなどの情報

内容	日にち	場所	問合せ先
折り梅カフェ※ 1	2 日（木）、11 月 6 日（木）	すこやか青プラザ 4 階	長寿介護課☎内線 177
身体障害者相談	10 日（金）	すこやか青プラザ 1 階	福祉事務所☎内線 198
出張年金相談（要予約）	16 日（木）	市役所 別館会議室	☎ 0956-34-1189
手をつなぐサロン※ 2	20 日（月）	すこやか青プラザ 1 階	事務局 ☎ 090-5020-2602
つくしの会※ 3	22 日（水）	すこやか青プラザ 3 階	健康ほけん課☎内線 129
身体障害者相談（福島地区）	27 日（月）	福島保健センター	福祉事務所☎内線 198
身体障害者相談（鷹島地区）	28 日（火）	鷹島支所	福祉事務所☎内線 198
就職なんでも相談（要予約）	30 日（木）	すこやか青プラザ 3 階	☎ 0956-25-3490

※ 1 認知症の人と家族の集い ※ 2 障害者などの支援者の集い ※ 3 ひきこもり・不登校の家族のつどい

みんなで防ぐ

消費者トラブル掲示板

問合せ先 消費生活センター ☎内線 180

最新情報は国民生活センター HP をチェック



高額被害発生！ SNS 型投資詐欺にご注意を

トラブル内容

インターネット上で知り合った相手から投資話を持ちかけられ SNS に誘導された。

投資に関するメッセージのやりとりを重ね信用させ最終的には「投資金」や「手数料」などという名目でネットバンキングなどの手段により金銭を振り込んでしまった。

一度だまされると詐欺だと気づくまでに何度も振り込みを繰り返し、1,000 万円以上の高額被害に遭っていた。

ひとことアドバイス

SNS で「絶対にもうかる」「確実に利益がでる」などと紹介される投資は詐欺の可能性が非常に高く、危険です。

- ・送金先が個人名義は詐欺の可能性が非常に高いです。
- ・投資は金融機関や証券会社などの信頼できるところに相談しましょう。
- ・少しでも怪しいと思ったら振り込む前に家族や「188（消費者ホットライン）」に相談しましょう。

おかしいと思ったら、すぐに相談を！ 消費者トラブル以外の市民相談も受け付けています

自宅で Wi-Fi

ONU機器リース料
プロバイダ料
通信料込み！

月額利用料

5,500円 (税込)

福島町エリアも
コラボ光 受付中！

記載サービスはベストエフォート型のため、回線の混雑状況や通信環境により、速度が低下する場合があります

上り下り最大概ね1Gbps

ちゅんちゅんコラボ光

ちゅんちゅんテレビ光エリアならこちらもおすすめ！

ちゅんちゅん光30 最大概ね※離島のぞく
上り下り30Mbps

Wi-Fi対応付
ONU機器リース料
プロバイダ料
通信料込み！

月額利用料

3,300円 (税込)

※代理店届出番号 第J1900811号

西海テレビ株式会社 松浦ケーブル株式会社

伊万里市山代町久原 TEL 0955-28-2466 松浦市志佐町浦免 TEL 0956-73-4002