

達曾部の将来像

「生き生き元気に

笑顔で暮らす達曾部」

地区センター改修工事

無事終わる！

約4か月もの間、ご不便をお掛けしましたが、改修工事が終わりました。この間、ご協力ご支援ありがとうございました。

新しくなった施設をどうぞ、ご利用ください。



達曾部の人口について

達曾部地区の人口が1,000人を下回りました。4年ほど前に達曾部地域づくり連絡協議会から「まちづくり計画」策定の際、ご説明したよりも少し早いペースになっています。

私たちは、今まで以上に達曾部地区の方々が一つになって、相互に、みんなで助け合うことが必要になってきました。

これからはこんなことが必要だと考え話し合って、始めてみる時期がやってきたように思われます。

達曾部だより

第68号

不定期

令和5年1月19日発行
達曾部地域づくり
連絡協議会事務局

達曾部の人口
(12月末現在)

男性:501人
(先月比-2人)

女性:496人
(先月比-2人)

計:997人
(先月比-4人)

世帯数:382世帯
(先月比-2世帯)

乾燥しがちな冬は口を潤すマッサージを

寒い時期は口周りを意識して。しっかり動かして
食事や会話に必要な機能を維持しましょう。

だ液腺マッサージ

だ液は口腔内を清潔に保ち、ウイルスの侵入を防ぐ役割も。しかし年齢とともにだ液の分泌は減ってきます。3つのだ液腺に合わせたマッサージで促して。



耳下腺(じかせん) マッサージ



耳の手前(上の奥歯辺り)に手のひらを当て、後ろから前に小さな円を描くように10回回します。

顎下腺(がっかせん) マッサージ



あごの骨の内側、柔らかい部分を奥から中央に向かって、5回に分け親指でゆっくり押していきます。

舌下腺(ぜっかせん) マッサージ



親指を立てて両手をそろえ、あごの内側の柔らかい部分を5回ゆっくりと押します。

ほかにも...

- ★新聞や本をはっきりと声に出して朗読する
- ★早口言葉に挑戦する
- ★足踏みをしながらしりとりをする

など、少しでも筋肉を動かしながら考えることがポイントです。

