

中央ブロックだより 2019年3、4月号

# 歯科学習会のご案内

★「オーラルフレイル」について学ぼう！！

日時 3月28日(木)

14:00～15:00

場所 ぽっぽ藤塚 研修室

講師 生協へいわ歯科 歯科衛生士



「オーラルフレイル」とは？

口腔機能が低下した状態のことで、放置すると全身の虚弱(フレイル)にもつながり、要介護状態になる可能性が高まります。

オーラルフレイルの基礎知識や予防対策を学び、健康寿命を延ばしましょう！



オーラルフレイルチェック(一部)

- ・硬いものが食べにくくなった
- ・お茶や汁物でむせることがある
- ・滑舌が悪くなった
- ・口が乾きやすい

\*気になることがあれば、ご相談ください。

※参加希望の方はご連絡ください。また、当日参加も可能です。

皆さまお誘い合わせの上、ぜひご参加ください。

## 【虹の里 栗林公園お花見車椅子ボランティア募集】

日時 3月31日(日) 午後2時～3時

集合場所 虹の里(へいわ歯科2F)

集合時間 午後1時30分

募集人数 20名



毎年恒例の栗林公園のお花見です。車椅子を押していただける方を募集しています。栗林公園近隣にお住まいでご協力いただける方、いらっしゃいませんか？虹の里 TEL 862-6541 戸田までご連絡ください。よろしくお願いいたします。(ボランティア委員会一同)

## ◆◆レインボーカフェのご案内◆◆

日時 3月16日(土) 9:30～11:30

4月20日(土) 9:30～11:30

場所 介護老人保健施設 虹の里2F(へいわ歯科2F)

カフェ 飲み物(コーヒー・紅茶など) ケーキ・くだもの ¥300

内容 介護予防に役立つ学習会や体操など

問合せ先 介護老人保健施設 虹の里 ☎ 862-6541



※詳しくは  
お問合せ下さい

## ◆◆小豆島居場所「どんぐりころころ」のお知らせ◆◆

★どんぐり健康サロン(健康体操など)

3/24(日) 13:30～ 「終活について」

4/7(日) 11:00～ 「お花見ウォーキング」

★お楽しみ会(おしゃべりやゲームなど)

3/10(日) 13:30～

4/21(日) 13:30～

※参加希望の方はご連絡ください

1月は石に絵を書きました♪



お問合せ: 香川医療生協 組合員活動部(齋藤) 087-833-8115

