

# 福祉委員

No.79  
令和5年  
10月号

## だより

上宇部地区福祉委員会です。  
福祉委員は、見守り活動など地域福祉活動の担い手です。よろしくお願いします。  
事務局：上宇部ふれあいセンター 21-1473



宇部市社会福祉協議会  
キャラクター「うへっぼくん」

福祉委員

### 健康

## お口の健康、気にしていますか？

- 滑舌が悪くなった
- 食べこぼしが増えた
- かたいものが噛みにくい
- むせが増えた
- お口が乾燥する
- など

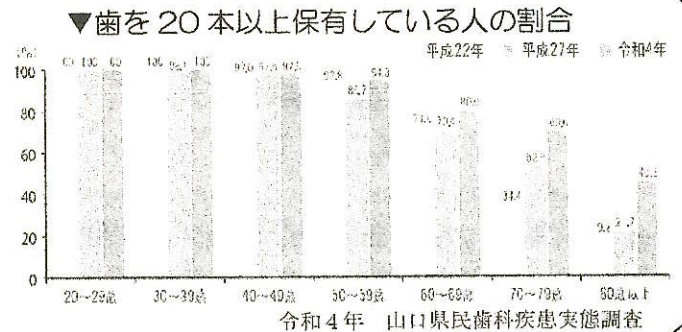
これらの症状がある場合は、

### オーラルフレイル (口の機能の低下)

のサインかもしれません。

### 食べる楽しみをいつまでも！

20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足  
することができますと言われています。  
80歳になっても自分の歯を20本以上保つ  
ことを目標にしましょう。(8020運動)



### ●歯とお口の健康を守るためには・・・

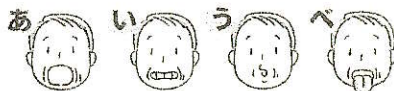
**\*なんでもよく噛んでバランスよく食べましょう**  
1日3食、いろんな食材から栄養を取り入れましょう。  
特にタンパク質を意識してとりましょう。



**\*ささいな“お口の衰え”に気をつけましょう**  
お口周りの筋肉を鍛えることで、お口の健康を維持・向上することができます。

### ●お口の筋肉を鍛える体操

#### あいうべ体操



- (1)「あー」と口を大きく開く
- (2)「いー」と口を大きく横に広げる
- (3)「うー」と口を強く前に突き出す
- (4)「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

目安  
・食後に10回ずつ  
・毎日3セット  
(毎食後)

### \*かかりつけ歯科医をもちましょう

定期的にかかりつけ歯科医へ、検診を受けに行きましょう。

### 無料で歯科検診が受けられます！

歯・口腔の健康づくり推進週間

11月8日(水)～11月14日(火)

※日曜日は除く

対象者：山口県民

申込み：希望される歯科医院へ

事前に電話でお申し込みください。

問い合わせ：

山口県歯科医師会 (083-928-8020)

詳しくは、市ウェブサイトをご覧ください。



情報提供：宇部市健康増進課

# 赤い羽根共同募金

～宇部の町をよくする仕組み～

赤い羽根共同募金は、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせるまちづくりのために地域の福祉活動を支援しています。

災害時には、災害ボランティアセンターの設置や運営など被災地支援にも役立っています。

子ども  
福祉

ボランティア  
団体助成

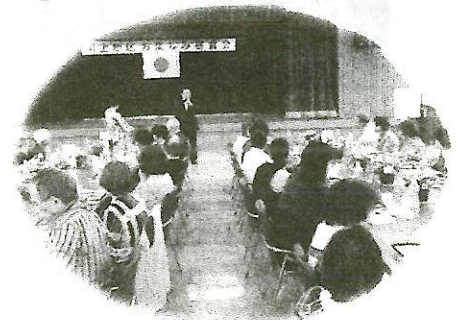


ご近所

ふれあい  
サロン

障がい者  
団体助成

ご近所ふれあいサロンの様子



お楽しみ昼食会の様子



体育祭の様子

体育祭

安否確認  
見守り活動

夏祭り

敬老会

お楽しみ  
昼食会

宇部市で集まった募金の約70%は、宇部市で上記のような(一例)地域福祉のために使われています。残りの約30%は山口県内での福祉団体への助成や災害のために使われています。

10月から募金活動が始まります。  
ご協力をよろしくお願いいたします。

【お問合せ】 宇部市共同募金委員会(事務局:宇部市社会福祉協議会 総務課)

〒755-0033 宇部市琴芝町二丁目4番25号 宇部市多世代ふれあいセンター5階

TEL 0836-33-3131 FAX 0836-22-4393



## 脳トレおまけ

漢字ひらがなカタカナで表した計算問題です。答えを解きましょう。

「人を支える人、を支える  
介護レク広場  
kaijo recreationひろば

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| ① 三たすヨン引くゴタスなな  | ④ サンタスヨンヒクニ引くー  |
| ② に足すーたすヨンひくロク  | ⑤ ハチ引くイチヒク四タスイチ |
| ③ キュウひくニ引くイチたすゴ | ⑥ ななたすにたすいちひくに  |

① 9 ② 1 ③ 11 ④ 4 ⑤ 4 ⑥ 8