

8020運動表彰
受賞おめでとうございます。

西濃口腔保健協議会では、80歳以上で自分の歯が20本以上ある方を表彰する「8020運動」を行っております。今年は11月23日(日)に大垣市情報工房で表彰式がありました。表彰された皆さんは次のとおりです。

- 折戸 昭義さん (北方)
- 香田 幹恵さん (北方)
- 香田 光男さん (北方)
- 今西 光子さん (極楽寺)
- 高見 善之さん (極楽寺)
- 成瀬 又勇さん (上南方)
- 根尾 定雄さん (上南方)
- 宮川 金蔵さん (上南方)
- 遠藤 美代子さん (房島)
- 安藤 幸子さん (三輪)
- 岩間 まさゑさん (三輪)
- 高橋 貞子さん (三輪)
- 所 良計さん (三輪)
- 内藤 美智さん (三輪)
- 牧村 一良さん (三輪)
- 牧村 二郎さん (三輪)
- 細野 さかへさん (上三野)
- 廣瀬 弘子さん (志津山)

- 橋本 芳江さん (下岡島)
- 大野 信子さん (長良)
- 内田 百合さん (白樫)
- 奥村 玉保さん (谷汲深坂)
- 奥村 直祐さん (谷汲深坂)
- 川瀬 孝子さん (谷汲長瀬)
- 松井 守男さん (谷汲長瀬)
- 古野 和子さん (谷汲神原)
- 四井 芳明さん (春日中山)
- 藤原 藤七さん (春日小宮神)
- 古田 資雄さん (春日美東)
- 杉島 智子さん (東横山)
- 中川 護さん (西横山)
- 堀田 みつさん (坂内坂本)

表彰後の講演会では、「自分の歯で食えることや家族やみんなと楽しく食えることで、全身の健康状態もよくなります。歯を大切にすることは、認知症や寝たきり予防につながります。」など、高齢化社会に大切な課題を話されました。

歯を失う原因の多くは、虫歯と歯周病です。特に歯周病は自覚症状のないまま進み、40歳代から歯を失う比率が急ぐ高くなります。また歯周病は、全身のさまざまな病気の要因となります。

歯の健康・体の健康のために、毎



日の歯磨きと定期的なプロのケアを受け、「6024(60歳で24本)」「8020(80歳で20本)」を目指してみませんか？

受賞された方、おめでとうございます。



献血のご案内

2015年1月22日(水)
揖斐川保健センター
9時～16時30分(粗品進呈)
献血車2台ご用意しております。



皆様の暖かいご支援を心より
お願いいたします。
献血はひとりでもできるボランティアです。
新社会人の皆さんボランティアに参加しませんか。ご協力の程宜しくお願いいたします。

〈主催〉
揖斐川町ライオンズクラブ
Tel 22-11105



講習と調理実習

高血圧や
糖尿病が気になる方
参加しませんか

揖斐川町では高血圧の方、糖尿病、糖尿病予備群の方が多くみえます。鍋物等が増えるこの季節、減塩をして生活習慣を見直してみませんか。参加希望される方は申込期限までに揖斐川保健センター（23-1511）までお申し込みください。

★日程・場所・申込期限

下記表をご参照ください。

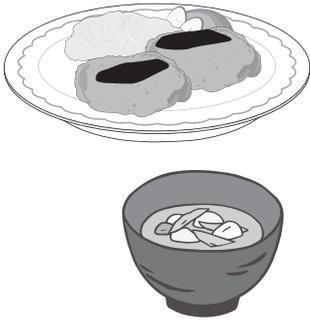
★対象 健康に関心のある方ならどなたでも

★内容 お話と調理実習

★定員 各20名

★参加費 200円

★持ち物 エプロン・三角巾・布巾



開催日	地区	場所	申込期限
2月13日(金) 午前10:00～午後1:00	春日	春日保健センター	2月6日
2月18日(水) 午前10:00～午後1:00	久瀬	久瀬公民館	2月10日
2月19日(木) 午前9:30～午後1:00	北方	北方公民館	2月10日

揖斐川保健センター TEL23-1511



揖斐を歩こう！「65歳からのノルディックウォーキング」が開催されました。

健康づくりで話題のノルディックウォーキング。ポールがバランス維持をサポートするので転びにくく、姿勢が良くなります。また、足首、膝、腰、アキレス腱など下半身にかかる負担を軽減し、長い距離の歩行が可能になり、腰痛防止にも効果があると言われています。季節を問わず誰でも簡単に始められます。

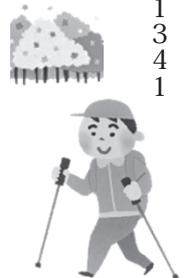


9月には体験会、10月にはステップアップ講習会、11月には、横蔵寺の紅葉を楽しみに歩きました。計5回の教室に、総勢85名の方が参加されました。「ここまで歩けると思わなかった。ポールがあるから楽だった。」「これは体全体が使えていいね。」「今後も継続して続けていきたい！」という声が聞かれ、町内でノルディックウォーキングを楽しむ会を立ち上げる動きも出ています。今後の活動報告をご期待ください。



【お問い合わせ先】

揖斐川町地域包括支援センター
TEL23-1341



今月の「おたっぴや教室」

日程	会場	部屋
1月15日(木)	小島公民館	集会室
1月21日(水)	役場	3階防災対策室
1月29日(木)	揖斐公民館	和室

各会場、月1回開催！ 参加無料！

受付 9時30分～
教室 10時～11時30分頃
対象 65歳以上

今年も元気に一年を過ごしたい。
自分のことは自分でできる体を保ちたい。
足腰を丈夫にしたい。

そんなあなたにおすすめの、自宅で続けられる体操をご紹介します。お誘いあわせの上、お気軽にご参加ください。

【お問い合わせ先】

揖斐川町地域包括支援センター
TEL23-1341