

何歳になっても元気で過ごすために

お口を整えて健口生活を送ろう!



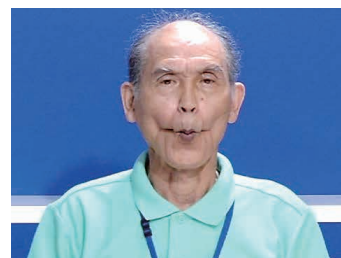
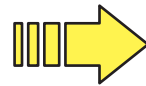
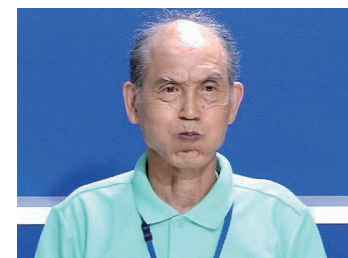
体の健康はお口の健康から。お口の機能が低下すると、食欲が低下し低栄養状態となり、免疫力低下や骨折リスク増など、全身の機能が低下する悪循環を引き起こします。

お口の健康を保つため、かかりつけの歯科医で定期的に検診を受けたり、ご家庭で歯磨きや義歯の手入れをしっかりとすることのほか、日常生活でのトレーニングも重要です。

顔面の筋肉や舌を鍛えることで、食べこぼしや誤嚥を予防できます。さらに唾液の分泌もよくなるため、お口の中を清潔に維持することができます。皆さんも一緒にやってみましょう!

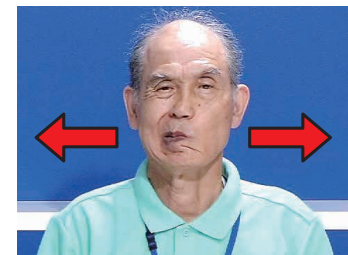
健康推進課 (☎0848-24-1962)、高齢者福祉課 (☎0848-38-9137)

1 顔面の筋肉の強化



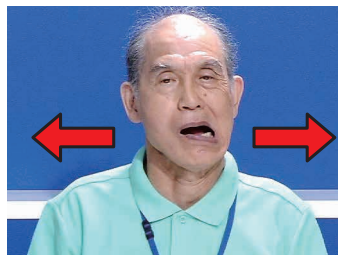
- ①口を閉じて、空気が漏れないように両頬を膨らまします。
- ②口を閉じたまま、頬をすぼめます。

2 顔面の筋肉の強化



- 口を閉じたまま、唇を右・左と交互に動かします。

3 顎関節の運動



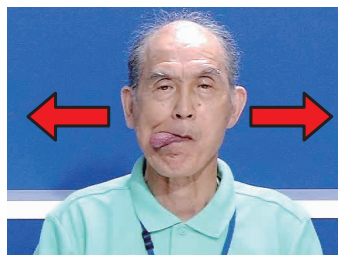
- 口を少し開け、下顎を右・左と交互に動かします。

4 舌の強化



- ①舌先に力を入れ顎に向かって出し、戻します。
- ②舌先に力を入れて鼻に向かって出し、戻します。

5 舌の強化



- 舌先を右・左と交互に口角へつけます。

モデル: 尾道市シルバーリハビリ体操指導士会 村上 孝さん



顔や舌の筋肉を鍛えて健康&顔のリフトアップにも!

尾道市シルバーリハビリ体操指導士会
小林 喜久雄さん

尾道市シルバーリハビリ体操指導士会による体操動画は市ホームページから見る事ができます。



▲QRコード

子育て

ひとり親世帯臨時特別給付金の申請はお済みですか

新型コロナウイルス感染症の影響を受けているひとり親家庭への臨時特別給付金の申請を受け付けています。市ホームページを確認の上、該当する人は申請してください。

■基本給付

1世帯につき 5万円 第2子以降 児童1人につき 3万円

- ☑①公的年金を受給しており、その年金で児童扶養手当の支給を受けていない人
- ②令和2年6月分の児童扶養手当を受給していないのうち家計が急変した人

■追加給付

1世帯につき 5万円

- ☑基本給付の支給を受けた人(6月分の児童扶養手当受給者・公的年金受給者)
- ☑子育て支援課か各支所(浦崎・百島支所除く)にある申請書と必要な添付書類を提出 ※郵送可(申請書はホームページからダウンロード可)。

☎12月25日(金) ☎子育て支援課 (☎0848-38-9205)

11月は児童虐待防止推進月間です

189 知らせて守る こどもの未来 虐待かもと思ったとき、ご自身が子育てに悩んだとき、すぐに電話してください。

あなたの連絡相談が子どもを守り、子育てに悩む保護者を支援するための大きな一歩となります。

※匿名での連絡も可、連絡者や内容に関する秘密は守られます。



【相談窓口】

子育て支援課 (☎0848-38-9219)
東部子ども家庭センター (☎084-951-2340)
児童相談所全国共通3桁ダイヤル (☎189)

【尾道地域(向島を含む)】☎健康推進課 (☎0848-24-1960 ☎0848-24-1966)
【因島・瀬戸地域】☎因島総合支所健康推進課 (☎0845-22-0123)
【御調地域】☎御調保健福祉センター (☎0848-76-2235)

乳幼児健診

健診名	場所	日程
4カ月児健診	総合福祉センター	11月25日(水)・26日(木)
	御調保健福祉センター	12月10日(木)
	因島総合福祉保健センター	11月24日(火)
	瀬戸田福祉保健センター	12月4日(金)
1歳6カ月児健診	総合福祉センター	12月2日(水)・3日(木)
	瀬戸田福祉保健センター	12月4日(金)

健診名	場所	日程
3歳児健診	総合福祉センター	11月18日(水)・19日(木) 12月9日(水)・10日(木)
	因島総合福祉保健センター	11月26日(木)
	瀬戸田福祉保健センター	12月4日(金)

※対象者には個別通知します。健診日の1週間前までに通知が届かない場合は、ご連絡ください。なるべく住所地区のセンターで受診してください。年間日程・対象者については市ホームページをご覧ください。

相談・講習会

行事名	場所	日程	受付時間	対象	備考
乳児健康相談(要予約)	総合福祉センター	12月14日(月)	9:20~11:30	0~12カ月の児	☑身体計測、育児・栄養相談、ふれあい遊び ☑母子健康手帳、バスタオル
	いのしま子育て支援センター	12月10日(木)	9:45~10:30	概ね1歳までの児	
離乳食講習会(要予約)	総合福祉センター	11月30日(月)	9:50~10:00 (10:50まで)	乳児の家族 ☑8人	☑離乳食の進め方の話、デモンstrレーション ☑母子健康手帳、筆記用具、マスク
	因島総合福祉保健センター	12月15日(火)	13:10~13:20 (14:10まで)	乳児の家族 ☑8人	
母乳相談(要予約)	総合福祉センター ※電話相談へ変更の可能性あり	11月24日(火) 12月1日(火) 8日(火) 15日(火)	13:30~ 14:30~ 15:30~	市内在住の妊婦か、出産後概ね1年6カ月までの人 ☑3人 ※個別相談。 ※相談利用は1人2回まで。	☑母乳や卒乳についての相談 ☑母子健康手帳、タオル2~3枚、ミルクや哺乳びんなど赤ちゃんに必要なもの
パパ☆ママ準備スクール(要予約)	総合福祉センター	12月6日(日)	9:45~10:00 (10:45まで)	1人目妊娠中で妊娠6カ月以降の市内在住の妊婦、夫 ☑6組 ☑11/20(金)~12/4(金) ※規模を縮小して実施予定。 ※コロナウイルス感染拡大状況により中止する場合があります。	☑出産の経過、呼吸法、沐浴実習、妊婦体験等 ☑母子健康手帳、筆記用具 ☑健康推進課 (☎0848-48-2012)
母子健康手帳の交付(要予約)	総合福祉センター	11月22日(日)	9:00~12:00	母子健康手帳交付対象者 ☑11/20(金)	☑妊娠届出書、本人確認できるもの

■料金や申込方法の記載のないものは無料または申込不要です。☎日時・期間 ☎場所 ☎対象 ☎内容 ☎定員 ☎料金 ☎持ち物 ☎電子メール ☎ホームページ
☎申込方法 ☎申込先 ☎お問い合わせ ☎電話 ☎FAX ☎電子メール ☎ホームページ