

フードロスゼロ チャレンジデイズを開催

問い合わせ
フードロスゼロプロジェクト実行委員会
事業推進課 072(744)1124
050(3701)1379



各家庭で生ごみの堆肥化に挑戦し、3週間のコンポスト実践を通じて食事や生活について考える人を募集。実施期間は3月10日(日)〜30日(土)申し込み期限は3月7日(木)定員は30人で先着順です。

できた堆肥は、後日キセラ川西プラザの花壇や野菜の共同栽培に使用します。

事前にチャレンジの参加方法やコンポスト実践方法のワークショップに参加が必要(対面がオンライン)です。

参加に必要なコンポストバッグはチャレンジ参加価格で購入することができます。

申し込み方法など詳しくは
<https://www.zerochallenge.jp/action/?sn=107>
で確認を。



口の機能について考えてみませんか

いつまでも自分の口で 食べるために

問い合わせ 予防歯科センター 072(759)3171

オーラルフレイルとは

一般的に年齢を重ねるごとに全身の筋肉量は減少します。身体の機能が低下した状態は健康に支障を起しやすく「フレイル(虚弱)」になります。中でも、食べ物をかんだり飲み込んだりする「口」に関連する機能が低下しつつある状態のことを「オーラルフレイル(口の虚弱)」と言います。

オーラルフレイルは食事の際にむせることが増えたり、硬いものがかめなくなったり、滑舌が悪くなったりするなど、ささいなことから始まります。この状態を放置すると「口腔機能低下症」につながります。栄養が十分に取れなかったり、おしゃべりが

おつくうになつたりするなど、さまざまな障がいを引き起こすのです。口で栄養を取れない状態になると、最終的には要介護状態になってしまいます。

健康的な生活を送るために

口の仕事は「食べる」だけでなく、「しゃべる」「笑う」「歌う」など多岐にわたります。生き生きとした毎日を過ごすために、なくてはならないものです。

健康的な生活を送るためには、オーラルフレイルの発症を予防し、兆候が出たときは放っておかず適切に対応する必要があります。オーラルフレイルの時点であれば改善できる症状なのです。

「治す」から「予防する」時代に

オーラルフレイルは、むし歯や歯周病によって歯が失われることでも引き起こされます。むし歯や歯周病は、唾液の量が減り歯に汚れが付きやすくなることでかかりやすくなります。

歯科医院では歯の状態とともに、必要に応じて舌の動きと力、飲み込み唾液分泌などの状態を確認します。気になる症状がない場合も、3〜6カ月に一度を目安に定期検診を受けましょう。

4月からは、市予防歯科センターの「オーラルフレイル(お口の衰え)検診(月1回実施)」でも検査ができるようになります。

春の川西を巡る文化財ハイキング まちの隠れた見どころを巡る



日程 **3月23日(土)**

集合 午前10時半 満願寺山門下階段前
解散 午後3時 JR川西池田駅(雨天中止・小雨決行)

満願寺秘仏千手観音像拝観と境内散策後、栄根寺廃寺史跡公園などを巡るハイキングを実施。
当日は、市文化財ボランティアガイドの会が同寺境内に常駐し、随時境内の案内をします。

費用 = 400円 ▶定員 = 30人 ▶その他 = 歩きやすい服装と靴で、昼食・タオル持参
▶申し込み = 3月1日(金)〜21日(木)に申し込みフォームから送信(電話可・先着順)



問い合わせ 生涯学習課 072(740)1244

本の貸し出しがより便利に

自動貸出機を設置

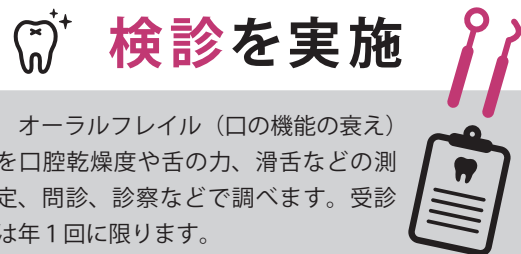
問い合わせ 中央図書館 072(755)2424

令和5年9月から行っていた図書館資料にICタグを貼付する作業が完了し、3月1日(金)から自動貸出機を使ったセルフ貸し出しができるようになりました。貸し出しの所要時間や待ち時間が短くなります。CDの貸し出しは自動貸出機ではできません。

また、窓口での貸し出し業務が減ることで、予約本の受け渡しや本に関する質問など、貸し出し以外の業務にスムーズに対応できるようになります。



口の機能の衰えを防ぐために オーラルフレイル 検診を実施



オーラルフレイル(口の機能の衰え)を口腔乾燥度や舌の力、滑舌などの測定、問診、診察などで調べます。受診は年1回に限ります。

日時 **4月11日(木)** 午前9時半から

場所 予防歯科センター
対象 50歳以上の市民
定員 20人
申し込み 3月1日(金)から電話で同センターへ(先着順)

問い合わせ 予防歯科センター 072(759)3171

口からはじまる健康長寿 オーラルフレイル 予防セミナーを開催

「誤嚥」や「むせ」を防いで安全に食事するために知っておきたいこと。日常生活で気を付けることを講演します。



日時 **3月7日(木)** 午前10時〜11時半

場所 予防歯科センター
講師 市歯科医師会立訪問歯科センター顧問の館村卓さん
定員 40人
申し込み 予防歯科センターホームページの申し込みフォームから送信(電話可)(先着順)



問い合わせ 予防歯科センター 072(759)3171