



発信年月日：令和3年10月5日

所属部課	課長	担当職氏名	連絡先	TEL 0837-23-1244
健康福祉部 高齢福祉課	入野 昌之	地域包括ケア推進室 中田 由紀子		FAX 0837-22-3680
件名	健幸出前講座「おもちゃと遊びとオーラルフレイル予防」を開催します			

令和3年6月9日発信の記者発表資料でお知らせしました標記健幸出前講座（2回で1コース）について、この度2回目を初めて開催します。

2回目では、アクティビティ・トイ（おもちゃ）と触れ合うことで脳活性を行い、身体の栄養だけでなく、心の栄養を養い、おひとりおひとりの生活の質が上がることを期待します。

なお、アクティビティ・トイは、長門おもちゃ美術館を運営するNPO法人「人と木」の木育推進事業の一環で行うもので、今年度は市内の各サロンで実施します。

この取り組みは、おもちゃ美術館がある長門市だからこそできる協働企画です。ぜひ取材の程、よろしくお願いいたします。

### 記

#### 1 日時

令和3年10月19日（火曜日）10：30～11：30

#### 2 場所

旧文洋小学校（長門市油谷後畑 1763 番地）

#### 3 対象者

うつが・いきいきサロン参加者（20人参加予定）

#### 4 その他

新型コロナウイルス感染症対策として、マスクの着用などをお願いいたします。

#### 5 問合せ先

長門市地域包括支援センター 電話 0837-23-1244

令和3年度  
新規！



長門市 ×



長門おもちゃ美術館 協働企画

NAGATO TOY MUSEUM

# おもちゃと遊びと オーラルフレイル予防 〔2回1コース〕

～身体と心の栄養補給で介護予防に取り組んでみませんか？～

※フレイルとは、高齢になって心身の機能が低下した状態で、要介護状態になる前の段階のことです。オーラルフレイルは、お口を介して起こる体の衰えを意味し、老化の始まりをいち早く示す重要なサインとして注目されています。

## 1 回目の内容

- 「フレイルチェック」をしてみましょう
- オーラルフレイルとは？
- 舌圧トレーニングの方法をお伝えします
- お口の健康診断のススメ
- 個別相談タイム・おもちゃ体験



概ね3か月後

## 2 回目の内容

- 1回目の振り返りと「フレイルチェック」
- アクティビティイ（おもちゃ）で脳活性！

利用申請やお問い合わせは・・・

長門市地域包括支援センター TEL：23-1244