



特別編「はつらつだよ」 お口の体操 (健口体操) で今日も元気

食べ物をよくかんで食べることは、健康な体を維持するためのポイントの一つです。虫歯や歯周病などで食べ物をしっかりかめなくなると、食べることができるものが制限されて栄養を取りにくくなるため、だんだんと体が弱っていくと言われてます。正しい歯磨きや定期的な歯科検診で、しっかりかめる歯を維持しましょう。

また、唇や舌は食べ物をかんだり飲み込んだりするときに重要な役割を果たしています。今回は、唇や舌の筋肉を鍛える「健口体操」を紹介します。皆さんも「健口体操」を行って、いつまでも元気に過ごしましょう！

その1 まずは深呼吸

深呼吸をすることで全身の筋肉や気持ちがりラックスし、他の体操の効果を高めます。次の方法で行う腹式呼吸が効果的です。

- ①鼻から空気を吸う。このとき1、2、3、4で吸い込む。
- ②次にお腹に手を当て、1、2、3、4、5、6、7、8でお腹がへこむように口から吐き出す。

その2 唇の体操

唇を閉じる力が弱くなると食べこぼしや、むせこみの原因になります。次の体操は、唇を閉じる力を鍛えます。

- ①唇を突き出す。(「う」と発音する)
- ②唇を横に強く引く。(「い」と発音する)
- ③ゆっくり大きく口を開ける。(「あ」と発音する)



その3 舌の体操

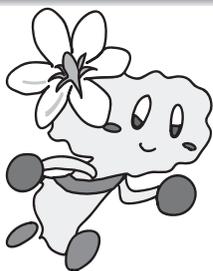
舌は、味を感じるだけではありません。食べ物を飲み込むときに、のどの筋肉を引き上げる重要な役割を果たしています。

- ①舌をまっすぐ前に突き出す。
- ②ゆっくり舌先を左右に動かす。
- ③唇をなめるように舌を上下にゆっくり動かす。
- ④唇(または歯ぐき)を1周ゆっくりなめる動作をする。

その4 頬の体操

頬の筋肉を鍛えると、かむ力が改善します。また、顔を引き締める効果もあります。

- ①頬に空気を溜めて唇を閉じ、両頬でブクブクうがいをするように動かす。このとき、あごは動かさず10回行う。
- ②頬の片方ずつでブクブクうがいを、それぞれ10回ずつ行う。



今回のポイント

唇や舌、頬の筋肉を鍛えることで、表情豊かに小じわも予防できます。自分にあったペースで、それぞれ鍛える部位を意識して行いましょう。

健康推進課 ☎(47)8000

ツイッターで健康情報、健康推進課のイベント情報を配信中！ https://twitter.com/kenko_obucity にアクセス



子どもから高齢者まで、誰もが幸せに^{よわい}年齢を重ねられる「^{こうれい}幸齢社会」。その実現を目指す取り組みの中で、皆さんの健康・長寿づくりをお手伝いするイベント・セミナー情報やサービス開発などについてご紹介します。

TOP I X

ものづくり企業の医療分野参入

～ウェルネスバレー地域の特色を生かした新産業への参入～

ウェルネスバレー構想の基本理念では、特色を生かした新産業の創出や育成を目指しています。大府市・東浦町には精密なものづくりを行う企業が多くあり、ウェルネスバレー推進協議会では、その技術を生かした医療・福祉分野への参入を支援しています。

昨年12月に名古屋市で開催された「メディカルメッセ」。中部地域の医療現場のニーズ(需要)と企業のシーズ(新しい技術や材料・サービス)を一堂に展示発表し、双方の発展につなげる展示会です。大府市内の企業も10社が出席し、自



▲多くの企業が参加するメディカルメッセ



▲商談で自社の持つ技術や特徴を話す担当者

また、昨年12月下旬には、東京都文京区本郷地区で市主催の商談会を開催しました。医療機器メーカーの集積するこの地域での開催は、ものづくり企業の持つ技術を多くのメーカーに発信する好機であり、メーカーと共同での製品開発・販売へのきっかけづくりになっています。3年目の開催となる今回は、33件の商談が行われました。今後製品の試作・製品化に向けて、それぞれの企業の活躍が期待されています。

育ててきた技術や特徴を、医療や福祉分野でも役立つものに。ウェルネスバレー推進協議会では、企業のチャレンジを支援していきます。



ウェルネスバレーのイベント情報 2月

下記以外にもさまざまなイベントが開催されています。詳細は、各施設のホームページなどをご覧ください。

青空トラック市

採れたて農畜産物を作り手が直接販売します。旬のおいしさをお買い得に！生産者の顔が見える取り組みです。

日時 4日(土) 13:00～
所・問 げんきの郷 ☎(45)4080

親子でつくろう！ オリジナルカップケーキ

親子でカップケーキにデコレーションをします(5日回までに要予約・300円)。

日時 12日(土) 10:00～12:00
所・問 あいち健康プラザ ☎(82)0211

健森自然観察会 バードウォッチング

公園に生息する野鳥を講師と一緒に散策して観察します(要予約・無料・双眼鏡は先着貸し出し)。

日時 18日(土) 9:00～12:00
所・問 あいち健康の森公園 ☎(47)9222

健康づくりウォーキング教室

ウォーキング時の服装と持ち物についての講義のあと、ウォーキングの実技を行います。

日時 18日(土) 10:00～12:00
所・問 あいち健康の森公園 ☎(47)9222

サッシェ(香り袋)作り

リラックス効果の高いラベンダーの花を使ってフェルトで編み込んだサッシェを作ります(要予約・300円)。

日時 18日(土) 10:00～11:00
所・問 あいち健康の森薬草園 ☎(43)0021

木工教室

間伐材や建築端材を使って大工さんと一緒にベンチなどの木製品を作ります。

日時 19日(土) 10:00～15:00
所・問 ウッド・ピレッジ ☎(45)6224

～ウェルネスバレーとは、あいち健康の森とその周辺地区を指す総称です～

ウェルネスバレー推進室 ☎(45)6255

<http://www.city.obu.aichi.jp/wv/>



市民がまちの魅力を発信

まちかど特派員レポート

今月のレポーター

まきかつ
「薪活」のススメ

「薪活」とは、薪を集める活動のこと。東日本大震災以降、電気やガスを使わなくても暖を取ることができる薪ストーブが注目され、今静かなブームになっています。それに伴い、薪活をする人も増えてきました。

燃料となる薪は意外と高く、カット済みの薪を購入しようとする一冬で燃料費が10万円を超えることがあります。石油ストーブより割高になってしまうことがある薪ストーブの所有者にとって、薪活は実は大きな悩みの種なのです。

市では、3年前から薪活を行う人にとって、うれしい取り組みを行っています。公園や緑地などの維持管理のために樹木を剪定して発生した剪定枝の無償配布です。4回目となる今年も、1月11日～13日に行われました。剪定枝の種類は、桜・松・いちょう・クスノキ・アカシア・クヌギなど。太いものから細いものまでさまざまありましたが、長さは約80センチにカットされていました。

小雪が舞う無償配布の初日の午前、私も薪活を兼ねて配布場所へ取材に行くと、約10人が集まっています。ほとんどが薪ストーブの所有者でした。多くの方は薪ストーブに最適な太さの直径約15～20センチの枝を選んでいましたが、直径約40センチの桜の幹を選び、薪割り機を使うというご年配の方や、自分で薪を割っているという方もいました。

数人に薪の調達方法について伺うと、「薪ストーブ所有者同士のネットワークを活用して、なるべく無償でもらうようにしています。時には遠方まで取りに行くこともあります」「木を切っている人を見かけると、知らない人でも声を掛けることがあります」と皆さん苦労している様子。それだけに、「市のこのような取り組みは、非常にありがたい」と口をそろえていました。

うれしいのは、剪定枝を受け取る方だけではなく

坂野 明日香

薪も利用することができるロケットストーブの普及に取り組むNPO法人を設立。環境や防災に関する情報を発信していきたいです。吉田町在住。



▲剪定枝の配布の様子

せん。市が公園や緑地などの維持管理のために樹木を剪定すると、毎年約150～200トンの剪定枝が発生します。かつては産廃処理業者に依頼して処分をしていましたが、平成25年度からは細かく砕いてチップにしたり、発酵させて堆肥にしたりと本格的に有効利用を開始しました。剪定枝の配布もその一環で、処分する場合よりも約4割費用を削減できるそうです。

剪定枝を受け取りに来ていた人からは「寒い中薪を割るのは大変なので、できれば暖かい時期に配布してほしい」という声も聞かれました。剪定枝の配布は、受け取る側と市双方の財政負担を減らすまさにウィンウインの関係。このような取り組みが、受け取る側の声も反映しながら長く続いていくと良いと思いました。

薪活を体験することができるイベントもあります。二ツ池セレクトナでは二ツ池公園の樹木の剪定作業を体験しながら、剪定枝を受け取ることができるイベントを毎年開催しています。薪ストーブやかまどをもっていなくても、子どもの工作やDIYを楽しむことができます。皆さんもぜひ参加してみてください。



大府の元気な若者を紹介

New Face! OBU

自分の思いを言葉にする 大切さを生徒に伝えたい

野田 健太郎さん(桃山町・25歳)

2年間の海外留学を経て、高校で英語を教える野田さん。日本の若者は自分の思いを言葉にする力が弱いと感じているようで「海外では自分の考えを言わなければ相手にされません。授業では正解のない問題を出題し、生徒たちに自分の考えを発言させるようにしています」と工夫を話します。

留学中に世界が広がったと話す野田さんは「将来、生徒の中から海外で活躍する人材が出てくると嬉しいです」と笑顔を見せます。



◆趣味 洋楽鑑賞(マリリン・マンソンが好き)、ゴルフ(ベストスコア110)、英会話



みんなに

ごあいさつ



いつも元気
いっぱい!

田中 綾梅さん

平成28年6月17日生まれ
臣和さん(父) 理恵子さん(母)

昨年6月に市内の「産院いしがせの森」さんにて産声を上げました。14歳のお兄ちゃん、2歳のお姉ちゃんに毎日遊んでもらいすくすく成長しています♪ 大府市の皆さま、よろしくお祈りします。

問 広報室 ☎(45)6214



いきいき

シルバーライフ

相澤 昌男さん(森岡町・79歳)

老人クラブ森岡長生会の誕生会を会員の中心となって開催する相澤さん。2カ月に1度、誕生月の会員を招待し、出し物や抽選会を行っています。参加者の笑顔が喜びと話す相澤さんは、「ユニークな企画で、対象者全員が参加したくなるような誕生会を開き、会員同士がもっと交流できるようにしたいです」と目標を話します。



▲誕生会で出し物を披露する相澤さん(写真中央)。

Q&A

Q 元気の秘訣は？

A 森岡長生会のみんなと遊んだり、会の活動の中で、保育園の子どもたちとおこしものを作ったり、たこ揚げなどをしたり、楽しく活動していることが元気の秘訣です。

Q 大府のお気に入りの場所は？

A あいち健康の森公園です。毎朝、1万歩を目標にウォーキングをするのが日課です。

ドロボウは見られることを嫌います

死角が少なく外から見やすい家は、侵入が気付かれやすいので、ドロボウも嫌います。夜中でも門灯を消さないようにしたり、庭木の剪定を行ったりして、ドロボウを寄せ付けない工夫をしましょう。



特に効果的なのは「地域の目」

日頃から住民同士のあいさつや、見慣れない人への声かけなどで、コミュニケーションを取っておくことが大切です。「地域の目」を光らせ、ドロボウが近づきにくいまちを目指しましょう。



東海警察署
安達生活安全課長

在宅中でも油断は禁物

就寝中や食事時の隙を狙って侵入し、金品を盗む手口も発生しています。留守中はもちろん、在宅中でも施錠を確実にするなど、警戒を怠ってはいけません。



安心安全かわら版

生活安全課 ☎(45)6221

協力 東海警察署

ドロボウに警戒！

愛知県はワースト1！

空き巣や忍込み、居空きといった住宅対象の侵入盗は、愛知県が10年連続ワースト1となっています。

県全体の被害件数は減少傾向にありますが、大府市では平成27年に比べ18件増加しています。日頃から防犯を心がけておきましょう。

■相談事例(60代・男性)

孫娘が欲しがっているランドセルをインターネットで探したら、定価6万円のところ半額で販売しているサイトを見つけ、申し込んだ。翌日、受注メールが届き、振込先口座が記載されていたので振り込んだ。振込確認後、1週間で届くはずが1カ月たっても届かず、メールや申し込みフォームから催促しても返信がない。サイトには住所、電話番号は書かれていないため、詐欺サイトだったのか。

■事例に関するアドバイス

- インターネットで買い物をしたが、商品が届かない、連絡が取れないなどのトラブルが増えています。インターネットでの購入前には事業者の所在地、電話番号などを必ず確認しましょう。
- インターネット通販では、サイト内に事業者の名称、所在地などを表示しなければなりません。それらの表示のないサイトでの買い物はやめましょう。
- 商品が届く前に代金を支払ってしまうと、トラブルがあった場合に被害金を取り戻すことが難しくなります。前払いによる購入は十分注意しましょう。



消費生活相談

商工労政課 ☎(45)6227

インターネットでの 買い物は慎重に！



■消費者ホットライン ☎188

■市消費生活センター ☎(45)4538

編集者の
ひとりごと

編集雑記

立春が近づき、暦の上ではもう春になりますが、依然として寒い日が続いています。寒い日には皆さんどのようにお過ごしでしょうか。私は、寒い日には、こたつでぬくぬくするというのがお決まりのパターンなのですが、我が家にあるこたつはひとたび入ると、しばらく出してくれない時間泥棒なこたつなので困っています。時は金なりですよ、皆さん。こたつの引力には十分ご注意ください。(土)

日本で子育てをする外国人(前編)



国際交流員/エレン・ウー

今回から2回に渡り、日本で子育てをする日系ブラジル人の小高三輪さんを紹介しします。小高さんは11年前に来日し、現在、小学1年生の長男をはじめとする4人の子どもを育てています。来日した頃、ひらがなと単語が少し分かる程度だった小高さんは、長男の保育園入園を機に、日本語を本格的に勉強し始めます。子育てと家事、仕事で忙しかった小高さんは、テレビや日本人の友だちとの会話など、日常生活の中で日本語の練習をし、日常会話程度はできるようになりました。しかし、漢字が多い書類などで困ったときは、日本人の友だちなどに聞いて、助けてもらっているそうです。

言語の壁がある異国での子育ては簡単なことではありません。外国人のパパやママを見かけたら、ぜひ歩み寄ってあげてください。日本人の友だちができることで、日本語も上手になるし、異国での不安感も減るし、子育ても少し楽になるのではないかと思います。



▲次男・三男のお迎えをする小高さん(写真右)

料金受取人払郵便



差出有効期間
平成29年4月30日まで
(切手を貼らずに
お出しください)

郵便はがき

4 7 4 8 7 9 0

〈受取人〉
大府市役所
秘書広報課広報室 行



広報おおぶ「みんなの声」専用はがき

年齢 / 歳 性別 / 男・女

広報おおぶの今後の編集や企画に活かしていきたいと思っています。
ご意見をお聞かせください。

問 広報室 ☎(45)6214

「みんなの声」使い方

- 1 広報紙から切り取ってください。
- 2 アンケート欄に記入してください。
- 3 半分に折り内側全面をのり付けしてください。
- 4 ポストに投函してください。

Q1 今回の広報おおぶで、文字・色・構成などについて、見やすいと思った記事、見にくいと思った記事とその理由をお聞かせください。(下表の番号を記入してください。複数回答可)

見やすい() 見にくい()

理由

Q2 今回の広報おおぶで、「面白い・役に立った」と思った記事とその理由をお聞かせください。(下表の番号を記入してください。複数回答可)

面白い・役に立った()

理由

Q3 今後取り上げてほしい企画や広報おおぶへのご意見・ご要望をお聞かせください。

ご協力ありがとうございました。 1115

【この号の内容】①輝く大府人 ②特集「食べて元気になる! ウェルネスバレーの3つの取り組み」 ③市政news ④情報パック ⑤けんこう豆知識 ⑥ウェルカム ウェルネスバレー ⑦まちかど特派員レポート ⑧みんなにごあいさつ ⑨New Face! OBU ⑩いきいきシルバーライフ ⑪安心安全かわら版 ⑫消費生活相談 ⑬Ellen's Corner ⑭盆梅展 ⑮その他

破線に沿って切りとり、半分に折り、内側全面をのり付けして投函してください。