

早口言葉でお顔のしわへり・若返る、口腔機能トレーニング

※早口言葉ですが、ゆっくりと顔全体の筋肉を頑張らせて使って唱えると、さらに効果的！！

- ① 鹿もカモシカも鹿の仲間 しかしアシカはしかではない 仕方ないから叱っておいた
- ② 青い家をおいおい売る 上へ青い葵をおいおい植える
- ③ 今きたキムタクは帰宅部、帰宅部のキムタク今帰宅したの？
- ④ かえるぴよこぴよこ みびよこぴよこ あわせてぴよこぴよこ むびよこぴよこ
- ⑤ 大変達者な浴び屋さん 太鼓代わりにたらいをたんたん叩いて啖呵切る
- ⑥ ブタがブタをぶったらぶたれた ブタがぶったブタをぶったのでぶったブタとぶたれた
ブタがぶったおれた
- ⑦ 歌うたいか歌うたいに来て 歌うたえと言うが 歌うたいか歌うたうがけうたい切れば
歌うたうけれども 歌うたいだけ 歌うたい切れないから 歌うたわぬ

地域支え合い推進員



片上地区の貴重な植物

マンセンカラマツの花

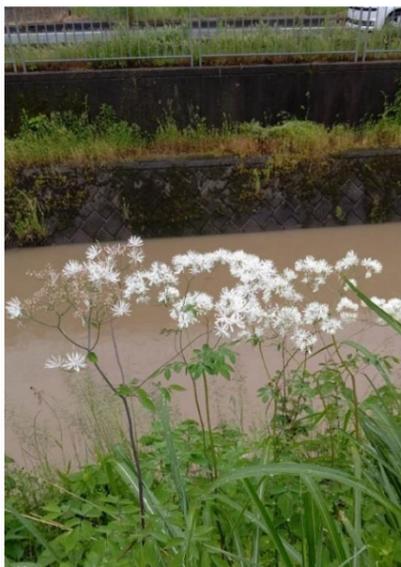
吉谷町のファーム穂や農の横を流れる片上川土手面付近に、ひときわ大きく茎や葉をのばした数本のまっ白な粉雪が降りかかったような花が咲いています。(5月20日現在)近づいて見ると、花はまるできらめく線香花火のように繊細です。四方谷町岩伏遺跡址付近の川底の草むらでも、同じ植物が丈を伸ばし、白い花を咲かせていました。

この花はマンセンカラマツといい、2003年に調査されたときは、準絶滅危惧でした。10年後、再調査されたときにはランクアップ(悪化)して、絶滅寸前のⅠ類に指定されました。福井県の生物の絶滅危惧種リストがあり、絶滅からⅠ類、Ⅱ類、準絶滅危惧種、要注目と分けられています。数年前には元大正寺町の山べりや他所でも見かけましたが、近頃は、すっかり姿が見えなくなっていました。

氷河期に、陸続きだった中国大陸や朝鮮半島から日本列島にかけて分布していた冷温帯の植物群を満鮮要素と呼び、マンセンはそこから名づけられました。氷河期に、中国大陸と一体化していた広がりの中で生息していた子孫が、かぎりない命の連続の中で、この地にひときわ目立つ、まっ白な花を咲かせていたのです。

今後の絶滅の危険要因としては自然変異、人為、シカの食害などがあげられています。絶滅してしまったらもう元には戻りません。ぜひ、これからも、片上が貴重な生き物がすむ、豊かですばらしい環境の地区であってほしいと願っています。

執筆者：南井町 齋藤壽子氏



館報 久殊

第416号

6月号



片上公民館
〒916-1102
鯖江市大野町 6-8-1

電話 51-4801
FAX 51-8947

E-mail SC-CC-Katakami@city.sabae.fukui.jp

令和2年5月25日 発行

片上地区 5月1日現在
世帯 566世帯
人口 1,812人
(男893人 女919人)

地区公民館の利用を再開します

一部利用制限付きで公民館の利用を再開します。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、下記の内容をしっかりとご活用ください。

【利用再開日】

令和2年5月25日(月) 午前8時30分～午後8時

※高校生(高専生含)以下の方は入館禁止です。



【利用者について】

当面の間、鯖江市民および市内団体(地区の公共的団体や文化講座団体)に限ります。

※団体での利用人数の上限は50人までです。

【利用について】

- ・必ずマスクを着用してください。
- ・手洗いやアルコール消毒液を使っての手指の消毒を行ってください。
- ・体調不良の方や体温が37度以上ある方は、入館しないでください。
- ・原則として、個人の水分補給を除く施設内での飲食はしないでください。



※令和2年5月15日(金)時点での情報です。

※市内でのさらなる感染者の発生および国や県の動向など状況に変化が生じた場合は、予告なく再開を中断する場合があります。

新型コロナウイルス感染拡大防止に伴うイベント等の中止のお知らせ

地区事業

- 6月27日(土) 東部地区文化講演会
- 6月1日(月) 15日(月) いきいき講座
- 6月 東部地区一人暮らし高齢者の集い
- 6月 町内サロン・かたかみ花カフェ

子育て支援ネットワーク委員会事業

- 6月 子育て広場
- 6月 小学生とのふれあい教室

〈5月25日現在〉
予定が変更になる場合があります

〈6月の休館日〉

2日(火)
16日(火)

7日(日)
21日(日)

14日(日)
30日(火)



鯖江東地区地域包括支援サブセンターだより

こんにちは😊 東地区地域包括支援サブセンターです!

地域包括支援センターとは

高齢者のみなさんの相談窓口です。

高齢者のみなさんがいつまでも自分らしく
住み慣れた地域で暮らしていけるように
様々な相談にのっています。
介護や健康のことなど、ご本人のほか、
ご家族や地域の皆さまもお気軽に
ご相談ください。

お気軽にご相談ください。
ご自宅にもお伺いします。

坂本 山川

鯖江東地区 地域包括支援サブセンター

〒916-0033

鯖江市中野町33-20-1

(鯖江ケアセンターみどり荘内)

☎ (0778) 54-0513

担当地区: 中河地区、片上地区、北中山地区、河和田地区

先の見えない自粛生活 フレイルの進行を予防するために

動かない時間を減らしましょう。

自宅で出来るちょっとした運動で体を守ろう!

◆自宅でできるフレイル予防の運動 田中さんへの取材をもとに作成

- 1 タオルを使い腕や肩をストレッチ
- 2 タオルは肩幅に合わせて持ち、ピンと張った状態をキープ



ストレッチで
肩の動きを
スムーズに!

- 3 腹筋を鍛える

トイレを我慢するようにお尻をしめる。下腹部に力が入り、へこむのが正解



- 4 脚の筋力を鍛える

腕の力(テーブル)に頼らない



しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を!

- こんな時こそ、しっかりバランス良く食べましょう!
多様性に富んだ食事を三食欠かさず食べることを意識してください。
しっかりバランスよく食べて栄養をとり、身体の調子を整えましょう。
免疫力を維持することにも役立ちます。さらに身体(筋肉)を作る大切な栄養素であるたんぱく質をしっかりとることが大切です。
※食事の制限をうけている方はかかりつけ医の指示に従ってください。



お口を清潔に保ちましょう。しっかり噛んで食べましょう。

- 毎食後、寝る前に歯を磨きましょう!
お口を清潔に保つことが、インフルエンザ等の感染予防に有効です。
毎食後、寝る前の歯磨きを徹底しましょう。義歯の清掃もとても大切です。
- お口周りの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも大切です。
お口の不活動も問題です。一日三食、しっかり噛んで食べましょう。
噛める人は意識して少し歯ごたえのある食材を選ぶことも大切です。
自粛生活で人と話す機会が減り、お口の力が衰えることも。電話も活用し、意識して会話を増やしましょう。鼻歌を歌う、早口言葉もオススメです。



家族や友人との支え合いが大切です!

- 孤独を防ぐ! 近くにいる者同士や電話などを利用した交流を。
高齢者では人との交流はとても大切です。外出しにくい今の状況こそ、
家族や友人が互いに支え合い、意識して交流しましょう。
ちょっとした挨拶や会話も大切です。新型コロナウイルス感染症に関する正しい最新情報の共有も、トラブルや不安の解消にもつながります。
- 買い物や生活の支援、困ったときの支え合いを...
食材や生活用品の買い物、病院への移動などに困った際に、助けを呼べる
相手をあらかじめ考えておきましょう。事前に話し合っておくことが大切です。



高齢のご家族をお持ちのご家族の方も ぜひ促してあげましょう!