

凡例

日日時 会会場 対象 定員 内容 費用
 他その他 方申込方法 申 申込先 問 問合わせ先 担 担当課

このマークのあるものは、パソコン・携帯電話から電子申請で申し込みができます(一部、携帯電話からは申請できないものがあります)。

「全〇回」とある講座は、全ての日程に参加してください。費用の記載がない事業は無料です。多数抽選の記載がある事業は、定員を超えた場合抽選します。ハガキ、ファクスによる申し込みは原則1人1枚です。詳しくは区ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

新小岩駅東北ひろばまつり

日時 10月26日(土)午前9時～午後4時(荒天中止)

会場 新小岩駅東北広場・スカイデッキたつみ

【主催・問い合わせ】 新小岩北地域まちづくり協議会(三矢) ☎090-3134-3860 【担当課】 街づくり推進課

時間	内容
午前9～10時	開会式
午前10時～午後3時	フリーマーケット
午前10時～10時30分	JR新小岩駅社員・駅長犬～お楽しみショー
午前10時30分～11時	フラダンス
午前11時30分～正午	オカリナ独奏とピアノ、パークスの伴奏
正午～午後0時30分	津軽三味線と民謡唄
午後0時30分～1時	新小岩中学校吹奏楽演奏
午後1時～1時30分	キッズチアダンス
午後1時30分～2時	和太鼓演奏
午後2時30分～4時	バンド演奏



モンチッチくん・モンチッチちゃん、モンチッチ公認レーサー吉岡一成さんとの記念撮影会

【時間】

▶記念撮影会 午前11時～11時30分
午後2時～2時30分

▶レーシングカーの展示
午前9時～午後4時

【担当課】 観光課 ☎3838-5558



昨年の様子



吉岡一成さん

ARでモンチッチと一緒に写真を撮ろう

葛飾区総合アプリ内のAR機能を利用し、新小岩駅周辺でモンチッチと一緒に写真撮影できます。

【利用できるエリア】

▶新小岩駅北口 ▶新小岩駅南口 ▶新小岩駅東北広場
▶スカイデッキたつみ西側 ▶スカイデッキたつみ東側

※上記エリアで、葛飾区公衆無線LAN「Katsushika_Free_Wi-Fi」に接続してご利用ください。

エリアごとに異なるモンチッチが現れます。

【利用方法】

- ①スマホアプリ「ココシル」を右のQRコードからインストール。
- ②「葛飾区総合アプリ」を選択。
- ③葛飾区総合アプリ内の「新小岩モンチッチARバナー」を選択。

【担当課】 情報政策課 ☎5654-8130



イメージ

©Sekiguchi



高齢者のフレイル予防

オーラル(口腔機能・栄養)
・フレイル編



フレイルとは?

筋力や活動量、認知機能の低下などにより、要介護状態に陥りやすい虚弱な状態のことです。年齢を重ねても元気に過ごすためには、フレイルについて理解し、早期発見することで、正しい対処・予防をすることが重要です。フレイル予防には身体(フィジカル)、口腔機能・栄養(オーラル)、認知機能・精神機能(ブレイン)、社会地域活動(ソーシャル)の4要素「POBS(ポブス)」が重要になります。

このようなことはありませんか

- ☑お茶などでむせやすくなった
- ☑食べ物・飲み物が飲み込みにくい
- ☑口の渇きが気になる
- ☑固いものが食べにくくなった

1つでも当てはまる方

「かむ・飲み込む」機能が衰えてきているかもしれません。歯が無い方、入れ歯の方、歯や歯肉に気になるところが無い方も、かかりつけ歯科医で定期的なお口のケアをしましょう。自分でできるお口の体操や唾液腺のマッサージも大切です。区では、口腔機能向上のための講座を行っています(右参照)。

一度お口が不調になると、食事が満足に取れなくなり、栄養が偏ります。その結果、体調が優れなくなり病気にかかって生活の質が下がるなど、連鎖的に心身の不調が起きていきます。

【担当課】

- ▶お口の健康に関すること 健康づくり課 ☎3602-1268
- ▶介護予防に関すること 高齢者支援課 ☎5654-8598

食事のポイント

一日3食で適正な栄養摂取をしましょう

食事の時間を決めて、一日3食、毎日規則正しい食生活を送りましょう。

肉や魚を一日2品、卵や豆腐は一日1品食べましょう

肉や魚、卵、豆腐(大豆製品)には、筋肉の維持に必要なたんぱく質が多く含まれています。食欲はあるのに体重が減ってきた方は、積極的にたんぱく質を取りましょう。

牛乳やヨーグルトを一日1杯程度取りましょう

乳製品にはカルシウムやたんぱく質が多く含まれ、骨の健康や筋肉量の維持に有効です。

食事の取り方を工夫しましょう

食事が飲み込みにくいときは、とろみをつけると飲み込みやすくなります。また、食欲がないときはおかずから食べるようにしましょう。乳製品や総菜パンなど食事の一部を間食として取り入れ、小分けに食事を取ることも有効です。

医療講座 美味しく食べるための飲み込み体操

誤って食道ではなく気管に飲み込んでしまう誤嚥を防ぐことにつながる「飲み込み体操」を解説します。

日 10月24日(木)午前10～11時 定50人 師 佐藤瑞季氏(イムス東京葛飾総合病院言語聴覚士) 方 10月16日(水)午前9時から電話か窓口で(先着順)。会申 イムス東京葛飾総合病院(西新小岩4-18-1) ☎5670-9901 担 地域保健課