



# 浜っこだより

浜原  
隣保館

TEL: 75-0340

令和2年5月10日発行 ☆No.2☆



## お知らせ

### 教養講座の中止について

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、各種教養講座(自主講座を含む)は、すべて中止することになりました。講座の開講を楽しみにしていただいた方々には、大変申し訳なく思いますが、感染拡大を終息させるため、ご理解いただきますようお願い申し上げます。

尚、「第2回浜隣フェス」についても中止にいたします。

### その他の隣保館活動・使用について

- 隣保館は開館しています。相談事業など必要に応じて来館していただけます。
- 貸館利用等については、「密接」「密集」「密閉」を防ぐため、当面の間ご遠慮ください。(葬儀等の使用は、ご利用いただけます。)
- その他の活動については、今後の状況により判断し、決定次第お知らせいたします。



## お口の健康教室



食べることは生活の基本で、生きる意欲にもつながります。口腔ケアは「口からおいしく食べる」ための支援です。また、口腔は食事をするだけでなく、発音や呼吸という大切な機能を担っており、質の高い生活を送るうえで非常に重要な器官です。

### <口腔ケアの重要性>

- ・感染予防(虫歯や歯周病などの口腔疾患、誤嚥性肺炎などの呼吸器感染症の予防)
- ・口腔機能の維持・回復(摂食・嚥下障害の改善、口腔内の爽快感や感覚の向上による食欲の増進)
- ・全身の健康維持・回復及び社会性の回復(体力の維持・回復、ADL向上、言語の明確化や口臭の除去などによるコミュニケーションの改善)

### 「笑いの効用」

- ♪ 免疫力(自然治癒力)の代表選手NK細胞(ナチュラルキラー細胞)を増やす作用がある。
- ♪ 自律神経(交感神経と副交感神経)のバランスの働きをよくする。
- ♪ 大笑いすると、腹筋や横隔膜が鍛えられる。
- ♪ リラックスして、血圧が落ち着く。
- ♪ 心臓病へのリスクが軽減される。
- ♪ ストレスを解消することができる。
- ♪ 人間関係を円滑にする。
- ♪ 仕事の効率を上げることができる。
- ♪ 心地よい疲れで安眠を誘う。

お家で!  
30秒間 大声で  
笑ってみよう!

笑って  
生き生き!!

令和2年1月28日(火)に、島根県人権啓発推進センター啓発指導講師の藤原博詩さんをお招きし、浜原隣保館で邑智小学校5年生の人権学習「なくそう!いじめ大作戦」を学習しました。その時の子どもたちの感想の第2弾です。

今日は、人権学習で色々なお話しをして下さってありがとうございました。一番心に残ったのは、「今日の学習では、1つだけの正しい答えとかまちがった答えとかありません」でした。ぼくは3年生の時、手を挙げてまちがってははずかしい思いをしてから、全然手を挙げられませんでした。けど、今日で変わりました。2回も挙げられてうれしかったです。

Hさん

今日は人権について教えてもらい、私は人権について学ぶことができました。人権は人にとって、とても大切なものだと思います。いじめをしたら人がきづついてしまうから、私はいじめをしないようにしたいです。

Uさん

ぼくは、初めのグラフを見て、びっくりしました。まさか、小学校が一番いじめをやっているなんて思ってもいませんでした。ぼく達が6年生になった時に、1年生から5年生でいじめがあったら、ぼく達6年生が支えたいです。

Sさん

★ 他にも、いい感想がたくさんあります。

次回も、お楽しみに ★



## 相談事業

人権相談、生活相談、就労相談、福祉・健康相談、教育相談など幅広く相談に応じています。

隣保館での相談内容は『外部にもれることなく、料金もかかりません』

お気軽にご相談ください。



6月の予定

※ 新型コロナウイルス感染症拡大防止にて、隣保館事業は中止です。いろは倶楽部も、当面の間お休みします。

