

ひたか ふくしだより

第23号 平成30年3月 発行 日高学区市民自治会社会福祉委員会

H30年2月15日に日高交流センターにて、健康講座を開きました

第一部

わたなべ歯科クリニック院長の
渡邊 恭伸 先生による講話



- ☆口の中のばい菌が病気のもとになります
しっかり、歯磨きをしましょう
- ☆歯の治療、矯正をすることで、体力の
維持と認知症予防になります
- ☆定期健診や相談、緊急時の対応ができる
ようにかかりつけ医を持ちましょう

第二部

お口の体操を人形と映像で 分かり
やすく解説



- ☆飲み込む力が弱くなるのを防ぐために
舌をおもいきり上下左右に伸ばしたり、
大きく回したり、舌の運動をしましょう
- ☆歯だけでなく、舌の後ろから前に優しく
舌のブラッシングをしましょう

毎年、皆さんの健康を願って、健康講座を開いています 次回、ご参加ください

注意情報

書類にサインをしなくても、「はい」「欲しい」と言った時点で、契約成立
電話勧誘でも、かたんに『欲しい』と言わないで

あなたの契約は、大丈夫？

訪問販売、通信販売、電話勧誘販売
などの契約トラブル解決のために

消費者庁では、お近くの消費生活
相談窓口を案内しています
消費者ほっとらいん 局番なし
いちゃ
(電話188まで)

- ☆日上市消費者センターから、消費生活サポーター
を招いて、講座が開けます
- ☆地域やグループ（5人以上）で、受け付けます
- ☆消費者被害にあわないように、紙芝居やカルタ
などで、分かりやすく学ぶことができます



問い合わせ先は、下記まで

☎ 0294-26-0069

fax 0294-26-0091

生活環境部 消費者センターまで

福祉に関するお問い合わせ相談は

日高学区市民自治会社会福祉委員会

交流センター内 電話 43-1250 神永 または 蛭田 まで