

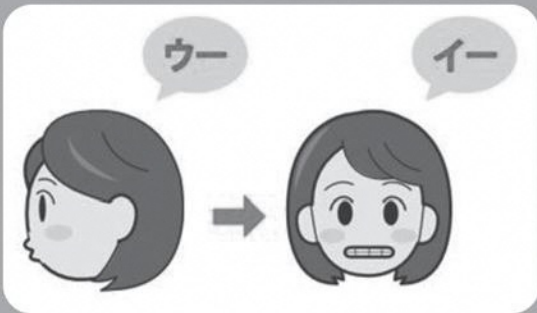
地域包括支援センター通信

～オーラルフレイルに注意～

新型コロナウイルスの感染予防対策として、マスクをつける機会が増えました。常にマスクをしていることで、全体的な会話の量が減り、口の周りの筋肉の衰えが、こころとからだの老化につながる「オーラルフレイル」が心配されています。

食事にむせる、滑舌が悪くなるなど、筋力の低下は40代から始まります。「口腔（こうくう）体操」で口の周りの筋肉を鍛えましょう。

唇を中心とした口の体操



- ①口をすぼめる。
- ②「イ～」と横に開く。

唇とほほの体操



- ほほをふくらませた後、すぼめる。（数回。水なしでもよい）

お問合せ先：東通村地域包括支援センター ☎0175-28-5700

官台山温泉の2月営業日

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	③	4	5	6
7	8	9	⑩	⑪	12	13
14	15	16	⑰	18	19	20
21	22	⑳	㉑	25	26	27
28						

は 13時～20時 □は 10時～20時 ○は休業日
入浴受付時間は 19時30分までとなっております。

★ルールやマナーを守って気持ち良く入りましょう！！

【東通村保健福祉センター 28-5600】

祝日休業のお知らせ

2月11日（建国記念の日）
2月23日（天皇誕生日）
祝日のため、休業です。

★温泉ご利用の方へ★
忘れ物が多いです。
お帰りの際は、今一度
ご確認ください。

入浴料金

6歳～11歳	100円	6歳未満	無料
12歳～69歳	200円	70歳以上	無料
		障害者	無料