

こんにちは！登別市社会福祉協議会（社協）です！

5月21日より高齢者を対象に新型コロナウイルス感染症のワクチン接種予約が開始されています。（対象となる方には市役所から順次文書が送付されています）

予約が殺到しつながりづらい電話に多くの時間を要したり、窓口が混雑し密な状況をつくることを避けるためにも、インターネットが使える遠方のご家族や近隣の頼れる方に手伝いをお願いして、インターネットからの予約を検討してみたいはいかがでしょうか？（インターネット予約のためだけに市役所に出向く必要はありません）

ワクチンは必ず接種できますので、焦らず・心にゆとりを持って予約をしてください。

あたまの体操 今回は漢字クイズです

6月は梅雨の季節です（北海道はあまり関係ありませんが…）それにちなみ「あめかんむり」の漢字クイズをご用意しました。次の読み方の漢字を枠の中から選んでください。（1つ当てはまらないものがあります）

① く も（ ） ② ゆ き（ ）

③ つ ゆ（ ） ④ し も（ ）

⑤ しずく（ ） ⑥ き り（ ）

⑦ いかずち（ ） ⑧ ぜ 口（ ）

露 霧 雲 雫 霽
雷 霞 霜 雪

★答えは6月15日発行の第24号で発表します★

裏面に「からだの体操」を掲載しています

からだの体操 今回も お口の体操 です。

前号に引き続きお口の体操を行っていきます。

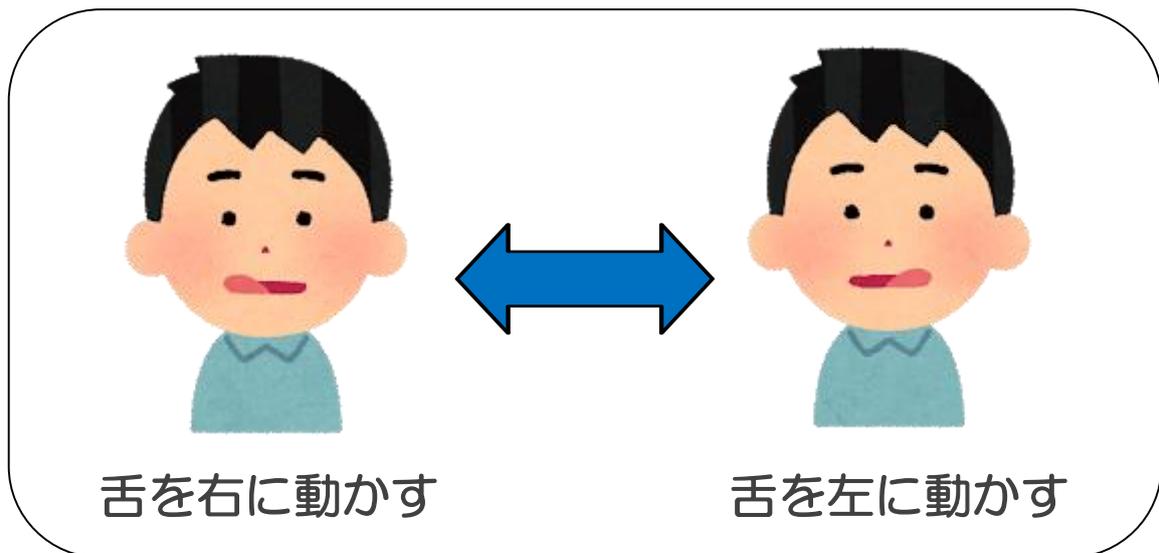
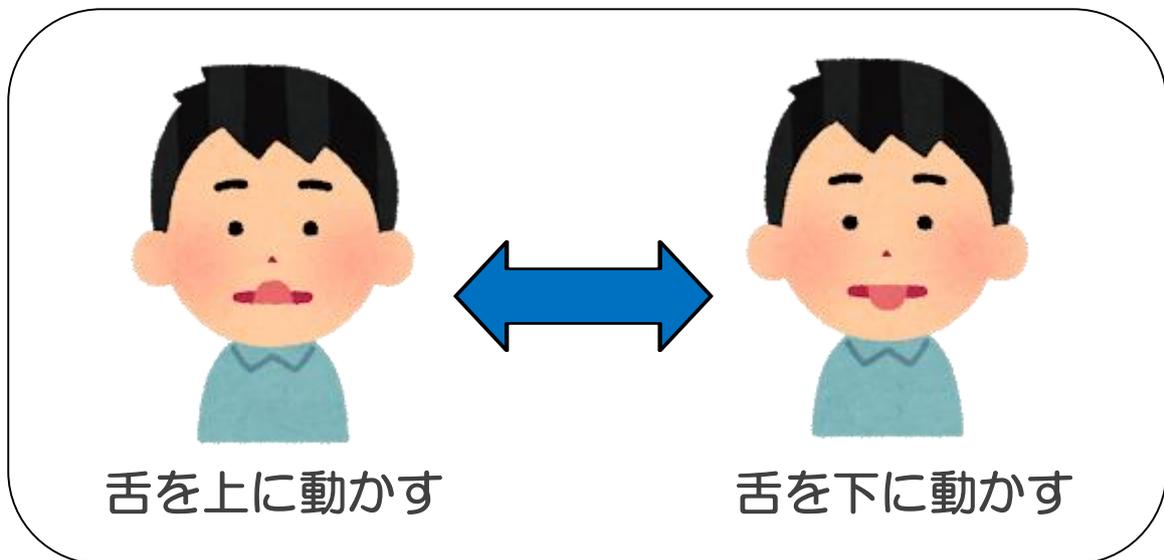
食事の時に舌の動きはとても重要です。舌がスムーズに動くことで口の中で食べ物を移動させて物を上手く噛むことができます。

また、食べ物を飲み込むときに塊（かたまり）をつくりながら口の奥に押し込んでいく働きもあります。

舌がやせて動きが衰えてしまうと、歯が十分に揃っていても噛めない、むせこんでしまうといった問題が出てきてしまいます。

舌の筋力をアップし動きやすい状態を維持することでいつまでも美味しくお口から食事がとれるようにしていきましょう。

お口の体操（舌の運動） 交互に20回行います



体操監修：ジェイコー登別病院、登別すずらん病院
発行・問合せ：登別市社会福祉協議会 登別市片倉町 6-9-1 電話 0143-88-0860



「まごころレター」は、赤い羽根共同募金の支援を受け発行しています

