

城東区地域包括支援センターだより

第3回・4回目ゆうゆうはつらつ教室開催！

「口腔ケアと口の体操」

もうすぐ梅雨の時期に突入し、梅雨が明ければ本格的な夏の訪れが感じられるようになります。

今回はもうすぐ訪れる夏へ向けて脱水や栄養補給の面から口腔ケアとお口の体操について学んでいきましょう



第3回

令和7年6月11日(水)

午後2時～3時30分

場所 蒲生1会館

第4回

令和7年7月19日(月)

午後2時～3時30分

場所 成育コミュニティホール



講師

大道会 言語聴覚士

第3回目 田子 歩 氏

第4回目 東 絵梨 氏

対象者

聖賢、成育、鯉江、榎並地区にお住まいの65歳以上の方

要申込

定員 30名 (お電話またはご来所にてお申し込みください)
5/14(水)～受付開始

問い合わせ
お申し込み先

城東区地域包括支援センター

Tel06-6936-1133 FAX06-6935-8737

〒536-0005

大阪市城東区中央2-11-16 城東区在宅サービスセンターゆうゆう内

主催: 城東区地域包括支援センター 共催: 蒲生ランチ(和光)・鯉江ランチ(城東園)

介護予防ポイント事業を知っていますか？

心が動けば体も動く

介護予防ポイント事業とは、介護保険施設・保育所において対象となる活動を行った場合に活動実績に応じてポイントがたまり、貯めたポイントを換金(年間上限10,000円)することができる事業です。

活動内容は？

行事・レクリエーションの補助
話し相手、清掃 等

活動までの流れは？

登録時研修を受講



受入登録施設へ活動の申し込み

不明点などあれば、
お気軽にお問い合わせください



★ お口の健康を支えるかむ力と飲み込む力

最近、食事が飲みこみにくくなった、むせるようになったことはありませんか？
健康で長生きをするために、しっかりと噛んで食事をし、お口の周りの筋肉を鍛えていきましょう。

・噛むための筋肉を鍛える「あー」「んー」の体操

①できるだけ大きく
口を開けます



②舌を上あごに押し付け、
奥歯をかみしめて
声を出しましょう



【発行】高齢者の身近な相談窓口「包括・ブランチ」

名称(担当地域)	でんわ	ファックス	住所
城東区 地域包括支援センター (担当地域:榎並・聖賢・鯉江・成育)	6936-1133	6935-8737	城東区中央2-11-16 (城東区在宅サービス センターゆうゆう)
蒲生ブランチ (担当地域:成育)	6935-0577	6935-0677	城東区成育5-22-16 (和光)
鯉江ブランチ (担当地域:鯉江)	6931-3825	6931-7570	城東区今福東2-2-25 (城東園)