

自分でできるオーラルフレイル予防

お口や舌の筋力を鍛える！「あいうべ体操」



① 「あー」と
口を大きく
開く



② 「いー」と
口を大きく
横に広げる



③ 「うー」と
口を強く
前に突き出す



④ 「べー」と
舌を突き出し
下に伸ばす

回数：毎食前に10回

お口の機能や滑舌を良くする！「早口言葉」

- ① なまむぎ なまごめ なまたまご
- ② 青い家をおいおい売る 上へ青い葵をおいおい植える
- ③ 新人歌手新春シャンソンショー
※ それぞれ3回続けて言ってみましょう

早口言葉を練習することで、脳を活性化させ認知症予防につなげることができます。
 さらに声に出すことで表情筋などの筋肉を鍛えることにもつながり、肺活量を上げ呼吸の練習にもなるなど、一石二鳥といえます。

※ オーラルフレイルとは、かんだり飲み込んだり、話したりするための口腔機能の衰えのことを指し早期の老化のサインとされています。

旭・健康の駅

月に1回「健康」をテーマに開催しています。
 健康の維持・増進を目的としています。

開催日時 7月28日（木）
 午前10時～11時

講座内容 ヨーガ

参加費 無料

脳トレ問題

秋田弁 どういう意味？

「踊る大捜査線」の映画ラストシーン
 室井慎次警視監の一言ぼろっ！

- ① ほんじなし
- ② かだっぱりこいで
- ③ へっちゃまげな
- ④ おじまげな



意味は2面

地産 DE レシピ

さやえんどうの豆板醤マヨ炒め

★材料

さやえんどう 100g
ちくわ 6本
パプリカ（赤黄）各1/4個
サラダ油 少々
マヨネーズ 大さじ4
豆板醤 小さじ1
砂糖 少々



★作り方

- ① マヨネーズ、豆板醤、砂糖を混ぜておく。
- ② さやえんどうはよく洗い、筋をとる。ちくわは斜めに切り、パプリカは細く切る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、ちくわを炒める。
- ④ よく火が通ったら、さやえんどうとパプリカを加えさらに炒める。
- ⑤ ①を加えて味を調える。
(お好みで胡椒をかけてもOK)

食農推進課【食と農からのまちづくり】HPより

毎日の元気の源 朝食!!

朝食をとっていないと「頭がぼんやりする」なんてことはありませんか。それはエネルギーが不足しているからです。朝食は1日を元気に過ごすための大事なスイッチです。しっかり食べて毎日を元気に過ごしましょう！

メリット

- ①集中力・記憶力アップ
- ②体力アップ
- ③肥満予防 など

※ 朝が苦手なお子様には
ヨーグルトや果物など手軽に食べることができるものから始めてみましょう。

意味 ①非常識だ ②意地をはりやがって
③余計なことするな ④かっこつけるなよ

7月の旭地区・ごみ収集日

日	曜日	予定
1	金	燃やすごみ
2	土	
3	日	
4	月	びん
5	火	燃やすごみ
6	水	ペットボトル
7	木	プラスチック製容器包装類
8	金	燃やすごみ
9	土	
10	日	
11	月	飲食品用缶、古紙・衣類
12	火	燃やすごみ
13	水	
14	木	
15	金	燃やすごみ
16	土	
17	日	
18	月	
19	火	燃やすごみ
20	水	燃やさないごみ
21	木	プラスチック製容器包装類
22	金	燃やすごみ
23	土	
24	日	
25	月	飲食品用缶、古紙・衣類
26	火	燃やすごみ
27	水	
28	木	金属類、ガラス・せと物、小型家電・乾電池
29	金	燃やすごみ
30	土	
31	日	

道路の穴ほこを見つけたら横手地域課

☎ 32-2725